



16.05.24.

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Graudumaize ar biezpienu A1,7,11	60	12,5	2,8	16,5	146	P5 Raibie salāti A7	60	1,0	2,1	2,2	30	
B2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	2,1	1,9	5,6	48	P6 Kefīrs 150g A7	150	4,4	3,8	5,7	70	
B3 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L1 Augļu salāti ar jogurtu A7	200	2,6	1,6	20,5	114	
P1 Gulaša zupa A7	200	7,6	14,4	15,4	223							
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21							
P3 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101							
P4 Sautēti dārzeņi ar vistas fileju A7	70	7,3	9,5	4,6	142							
Kopā: Brokastis(B)	E25%	14,9	5,3	29,9	232							
Kopā: Pusdienas(P)	E63%	24,3	32,9	47,3	588							
Kopā: Launags(L)	E12%	2,6	1,6	20,5	114							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	LIESA GALA 75 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 142 grami						
AUGĻI un OGAS 230 grami	KARTUPEĻI 55 grami					PIENA PRODUKTI 300 grami						
									41,9	39,9	97,8	934
												AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Kukurūzas biezputra,ievārījums A7	150	4,9	2,4	33,1	173	P5 Svaigi dārzeņi	50	0,6	0,1	2,7	12	
B2 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34	P6 Citronu dzēriens	150	0,0	0,0	2,0	8	
B3 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L1 Biezpiena plācenīši A1,3,7	150	7,5	9,8	36,6	328	
P1 Dārzeņu zupa	200	8,6	8,5	20,0	197	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21							
P3 Cepta zivs A1,3,4	60/	11,1	6,1	5,4	121							
P4 Vārīti rīsi A1	150	1,0	0,4	10,1	47							
Kopā: Brokastis(B)	E22%	5,4	2,6	40,7	208							
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	21,5	17,1	40,6	405							
Kopā: Launags(L)	E35%	7,8	9,8	36,6	330							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GALA 40 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 110 grami						
AUGĻI un OGAS 82 grami	KARTUPEĻI 60 grami					PIENA PRODUKTI 90 grami						
									34,7	29,6	117,9	943
												AR PIENA OLBALTUMIEM 150 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Mannā biezputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	22,7	140	L2 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	
B2 Arbūzs	70	0,5	0,1	6,2	28							
P1 Aukstā zupa A3,7	200	7,1	5,5	7,5	106							
P2 Makaroni ar gaļu A1	180	9,2	15,5	33,4	309							
P3 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	60	0,8	2,1	2,2	31							
P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24							
L1 Pica ar dārzeņiem A1,3,7	150	12,4	15,2	26,6	296							
Kopā: Brokastis(B)	E17%	5,4	2,4	28,9	168							
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	17,1	23,1	48,8	470							
Kopā: Launags(L)	E37%	16,8	18,9	33,8	376							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GALA 30 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 189 grami						
AUGĻI un OGAS 70 grami	KARTUPEĻI 0 grami					PIENA PRODUKTI 340 grami						
									39,3	44,4	111,5	1013
												AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Piecgraudu pārslu biezputra A1,7	200/	5,2	2,7	30,9	159	P5 Redīsu salāti A7	60	1,0	2,1	1,8	30	
B2 Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26	P6 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24	
B3 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L1 Pankūkas ar āboliem A1,3,7	100	5,4	3,3	32,2	181	
P1 Skābeņu zupa A3	200	12,7	12,9	14,0	232	L2 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21							
P3 Vārīti rīsi A1	150	1,0	0,4	10,1	47							
P4 Sautēti kāposti ar gaļu	60	4,9	11,5	3,8	137							
Kopā: Brokastis(B)	E20%	6,1	2,9	36,6	187							
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	19,9	28,9	35,8	491							
Kopā: Launags(L)	E28%	9,7	7,0	39,4	260							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GALA 70 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 155 grami						
AUGĻI un OGAS 70 grami	KARTUPEĻI 50 grami					PIENA PRODUKTI 260 grami						
									35,7	38,8	111,8	938
												AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	5,4	2,3	26,7	149	P5 Vārīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105	
B2 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	P6 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70	
B3 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L1 Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256	
P1 Biešu zupa	200/	7,0	8,5	16,5	180							
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21							
P3 Maltās gaļas mērce A1,7	60	5,4	14,8	5,6	178							
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	60/	0,9	3,0	5,5	49							
Kopā: Brokastis(B)	E21%	6,9	2,5	43,5	224							
Kopā: Pusdienas(P)	E56%	20,8	32,2	55,8	603							
Kopā: Launags(L)	E24%	8,0	4,0	47,0	256							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GALA 70 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 158 grami						
AUGĻI un OGAS 81,5 grami	KARTUPEĻI 200 grami					PIENA PRODUKTI 410 grami						
									35,7	38,8	146,4	1083
												AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
												AR PIENA OLBALTUMIEM 215 grami
												AR PIENA OLBALTUMIEM 215 grami