



16.05.24.

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Sviestmaize ar sieru A1,7,11	30/5/30	9,7	13,6	15,3	230	P4 Svaigu kāpostu-gurķu salāti	60	0,9	1,6	2,8	25
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B3 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P6 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
B4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L1 Kukurūzas biežputra,ievārījums A7	150	4,9	2,4	33,1	173
P1 Svaigu sakņu zupa	200/	8,2	8,5	17,1	182	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P2 Vārīti rīsi A1	150	1,0	0,4	10,1	47						
P3 Vistas gaļas mērce A1,7	60	7,2	5,2	6,2	108						
Kopā: Brokastis(B)	E38%	14,6	18,0	30,3	349	KOPĀ:		37,3	38,1	105,7	930
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	17,6	17,7	42,2	407						
Kopā: Launags(L)	E19%	5,1	2,4	33,1	174						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GAĻA 75 grami					DĀRZENI 150 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 255 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 50 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami					

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	22,7	140	P3 Svaigu gurķu-tomātu salāti ar krējumu A	60	0,8	2,1	2,3	31
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	P5 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
B4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L1 Rasols ar desu A 3,7	150	6,2	5,5	14,2	130
B5 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L2 Rupjmaize ar sviestu A1,7	35/10	2,2	8,7	14,4	144
P1 Makaroni ar sieru A1,3,7	150/30	11,6	11,2	31,4	274						
P2 Frikadeļu zupa	200	7,6	15,4	14,8	229						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	11,0	6,2	46,8	295	KOPĀ:		39,6	51,0	129,9	1148
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	20,2	30,7	54,5	579						
Kopā: Launags(L)	E24%	8,4	14,2	28,6	274						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 40 grami					DĀRZENI 163 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 270 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 110 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami					

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu A1,	200/10	5,1	3,6	28,1	164	P4 Šķēlīte marinēta gurķa	30/	0,2	0,0	0,5	4
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B3 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
B4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L1 Biezpiena plātsmaize A1,3,7	150	16,8	11,3	29,9	290
P1 Skābu kāpostu zupa A7	200	6,8	8,0	14,0	164	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P2 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101						
P3 Gulašs	40	4,4	11,0	1,6	127						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	10,1	8,0	43,1	284	KOPĀ:		42,6	41,4	114,3	1016
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	15,6	22,1	41,2	440						
Kopā: Launags(L)	E29%	17,0	11,3	30,0	292						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 70 grami					DĀRZENI 70 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 300 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 50 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami					

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar ievārījumu A1,7	150/10	2,7	1,8	19,9	106	P4 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70
B2 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34	P5 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
B3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L1 Uzpūtenis ar pienu A1,7	100/15	6,5	4,0	31,5	195
B4 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2						
P1 Zivju zupa A 4	200	8,2	1,8	14,8	108						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu A7	180	7,3	12,2	16,8	204						
P3 Biešu salāti ar krējumu A7	70	1,2	2,1	5,8	47						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	7,6	5,9	34,7	221	KOPĀ:		35,5	31,7	109,7	866
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	21,3	21,8	43,5	449						
Kopā: Launags(L)	E23%	6,5	4,0	31,5	195						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	LIESA GAĻA 30 grami					DĀRZENI 237,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami	ZIVIS 40 grami					PIENA PRODUKTI 540 grami					
AUGĻI un OGAS 95 grami	KARTUPEĻI 115 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	5,4	2,3	26,7	149	P5 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti A7	75	1,5	2,2	2,4	35
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	P7 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
P1 Vistas buljons ar rīsiem	200/	8,4	2,0	11,6	105	L1 Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256
P2 Vārīti kartupeļi	100	2,0	0,1	14,8	70						
P3 Kotletes A1,3	60/	9,0	25,2	0,4	266						
P4 Krējuma mērce A1,7	60/	1,8	5,3	7,6	85						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	10,1	6,7	41,8	267	KOPĀ:		40,9	47,6	131,6	1128
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	22,9	36,8	42,8	605						
Kopā: Launags(L)	E23%	8,0	4,0	47,0	256						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GAĻA 95 grami					DĀRZENI 158 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 440 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 100 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami	LIESA GAĻA 310 grami					DĀRZENI 778,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami	ZIVIS 40 grami					PIENA PRODUKTI 1805 grami					
AUGĻI un OGAS 415 grami	KARTUPEĻI 425 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami					