

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Graudumaize ar biežpienu A1,7,11	60	12,5	2,8	16,5	146	P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P5 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	70/	0,9	2,1	2,4	32
B3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	P6 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
B4 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L1 Piena rīsu zupa A7	200/	3,1	2,3	14,2	89
P1 Škelto zirņu zupa	200	10,7	8,8	21,1	215						
P2 Vārīti makaroni A1	150	4,7	0,5	31,4	149						
P3 Gulašs	40	4,4	11,0	1,6	127						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	17,4	7,3	31,5	265						
Kopā: Pusdienas(P)	E62%	21,0	24,3	62,5	567						
Kopā: Launags(L)	E10%	3,1	2,3	14,2	89						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	LIESA GALA 70 grami					DĀRZENI 123 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 260 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 40 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami					
						KOPĀ:	41,5	33,9	108,3	921	

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra,ievārījums A7	150	4,9	2,4	33,1	173	P4 Šķēlīte svaiga gurķa	50/	0,4	0,0	1,3	7
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P5 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	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 Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	5,4	2,3	26,7	149
P1 Zivju zupa A 4	200	9,8	1,9	14,8	115						
P2 Vārīti rīsi A1	150	1,0	0,4	10,1	47						
P3 Sautēti kāposti ar gaļu	100/	6,8	14,4	5,8	179						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	10,7	6,2	57,1	327						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	22,6	22,5	38,0	439						
Kopā: Launags(L)	E16%	5,4	2,3	26,7	149						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GALA 40 grami					DĀRZENI 182 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	ZIVIS 50 grami					PIENA PRODUKTI 470 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 60 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
						KOPĀ:	38,7	31,0	121,8	915	

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biežputra A1,7	200/	5,2	2,7	30,9	159	P4 Biešu - gurķu salāti	70	0,8	2,1	4,1	38
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 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34	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	100	14,6	10,2	19,7	230
P1 Rasolņiks	200	7,7	14,4	15,5	230	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	2,1	1,9	5,6	48
P2 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101						
P3 Maltās gaļas mērce A1,7	60	4,0	11,5	5,6	142						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	10,2	6,7	45,7	274						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	16,5	31,1	50,3	556						
Kopā: Launags(L)	E25%	16,8	12,0	25,3	278						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GALA 60 grami					DĀRZENI 140 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 350 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 55 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami					
						KOPĀ:	43,4	49,9	121,3	1108	

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra,ievārījums A1,7	150	5,2	2,8	21,4	132	P4 Burkānu- redīsu salāti A7	70	0,8	2,1	4,0	37
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P5 Citronu dzēriens	150	0,0	0,0	5,0	20
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 Mannā biežputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	22,7	140
P1 Skābu kāpostu borščs A7	200	5,8	8,6	13,0	160	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P2 Vārīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105						
P3 strogonovs A1,7	60	5,4	14,8	5,6	178						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	10,1	7,3	36,5	251						
Kopā: Pusdienas(P)	E57%	15,3	27,6	50,1	521						
Kopā: Launags(L)	E15%	5,2	2,3	22,7	141						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GALA 60 grami					DĀRZENI 136 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 360 grami					
AUGĻI un OGAS 82 grami	KARTUPEĻI 190 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
						KOPĀ:	30,6	37,2	109,3	914	

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Sviestmaize ar sieru A1,7,11	25/5/25	8,1	12,0	12,7	198	P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P5 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	L1 Biezpiena plācenīši A1,3,7	150	7,5	7,8	36,6	310
B4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P1 Pupiņu zupa	200	12,9	8,1	28,9	249						
P2 Vistas gaļas plov	150	7,2	9,0	17,7	184						
P3 Marinēts gurķis	15	0,1	0,0	0,2	2						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	13,9	15,9	36,8	351						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	20,5	19,1	53,0	479						
Kopā: Launags(L)	E27%	7,8	7,8	36,6	312						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami	LIESA GALA 70 grami					DĀRZENI 110,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 165 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 60 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 175 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,3 grami	LIESA GALA 300 grami					DĀRZENI 691,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 22 grami	ZIVIS 50 grami					PIENA PRODUKTI 1605 grami					
AUGĻI un OGAS 402 grami	KARTUPEĻI 405 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 270 grami					
						KOPĀ:	42,2	42,8	126,4	1143	