



16.05.24.

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Graudumaize ar biezpienu A1,7,11	70	12,5	2,8	16,5	146	P4 Svaigu gurķu salāti ar krējumu A7	60	0,7	2,1	1,9	29	
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 Rīsu biezputra ar ievārījumu A1,7	150/10	2,7	1,8	19,9	106	
P1 Pupiņu zupa	200	12,9	8,1	28,9	249	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	
P2 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101							
P3 Maltās gaļas mērce A1,7	60	5,4	14,8	5,6	178							
Kopā: Brokastis(B)	E27%	17,4	7,3	31,5	265							
Kopā: Pusdienas(P)	E62%	23,0	28,1	61,5	602							
Kopā: Launags(L)	E11%	3,0	1,9	19,9	108							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 70 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 130,5 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 60 grami					PIENA PRODUKTI 260 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami						
						<b>KOPĀ:</b>			<b>43,4</b>	<b>37,2</b>	<b>113,0</b>	<b>975</b>

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu A1,	150/10	5,1	3,6	28,1	164	P4 Krējuma mērce A1,7	60/	1,7	5,2	7,3	83	
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P5 Svaigu kāpostu-gurķu-burkānu salāti A7	70	1,1	2,1	4,6	38	
B3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	P6 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24	
B4 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	P7 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21	
P1 Biešu zupa	200/	7,0	8,5	16,5	180	L1 Vārīta ola, gurķis, maize A1,3,7,11	25/20/2	6,4	9,5	11,9	163	
P2 Vārīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	2,1	1,9	5,6	48	
P3 Cepta zivs A1,3,4	60/	11,2	4,4	4,6	103							
Kopā: Brokastis(B)	E29%	10,9	7,4	52,1	318							
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	24,3	22,3	61,4	553							
Kopā: Launags(L)	E20%	8,6	11,4	17,5	211							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GAĻA 40 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami	ZIVIS 60 grami					DĀRZENI 208 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 200 grami					PIENA PRODUKTI 350 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
						<b>KOPĀ:</b>			<b>43,8</b>	<b>41,1</b>	<b>131,0</b>	<b>1082</b>

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu A1,7	200/10	4,1	2,1	23,4	131	P4 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70	
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 Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26	L1 Ābolu plātsmaize A1,3,7	80	3,1	3,5	17,6	116	
B4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L2 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	
P1 Soļanka	200	5,2	5,4	14,5	331							
P2 Makaroni ar gaļu	180	9,2	11,5	33,1	273							
P3 Svaigu gurķu-tomātu salāti ar krējumu A	80	1,0	2,1	2,9	35							
Kopā: Brokastis(B)	E20%	9,3	6,1	36,3	238							
Kopā: Pusdienas(P)	E63%	20,0	24,8	56,6	730							
Kopā: Launags(L)	E17%	7,5	7,3	24,8	195							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 30 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 169 grami						
AUGĻI un OGAS 120 grami	KARTUPEĻI 45 grami					PIENA PRODUKTI 557 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
						<b>KOPĀ:</b>			<b>36,8</b>	<b>38,1</b>	<b>117,6</b>	<b>1163</b>

**Ceturtdiena**

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 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21	
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L1 Biezpiens ar putukrējumu A7	70/SM	14,5	3,8	3,4	106	
B3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L2 Zemeņu ķīselis	150	2,8	0,4	24,9	124	
P1 Skābeņu zupa A3	200	9,1	8,8	13,9	179							
P2 Sakņu sautējums ar gaļu A7	180	6,6	10,5	16,8	186							
P3 Šķēļīte marinēta gurķa	30/	0,2	0,0	0,5	4							
P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24							
Kopā: Brokastis(B)	E29%	10,1	6,7	41,8	267							
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	16,2	21,4	37,3	412							
Kopā: Launags(L)	E25%	17,4	4,2	28,4	230							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	LIESA GAĻA 55 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 170 grami						
AUGĻI un OGAS 110,1 grami	KARTUPEĻI 105 grami					PIENA PRODUKTI 260 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 65 grami						
						<b>KOPĀ:</b>			<b>43,7</b>	<b>32,3</b>	<b>107,4</b>	<b>909</b>

**Piektdiena**

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	P4 Šķēļīte svaiga gurķa	50/	0,4	0,0	1,3	7	
B2 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34	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 pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256	
P1 Vistas buljons ar makaroniem A1,3	200/	7,5	8,6	20,0	196							
P2 Tefteli A3	80	9,6	20,5	5,9	248							
P3 Krējuma mērce A1,7	60/	1,8	5,3	7,6	85							
Kopā: Brokastis(B)	E23%	9,8	6,3	37,5	255							
Kopā: Pusdienas(P)	E53%	19,5	36,5	41,0	581							
Kopā: Launags(L)	E23%	8,0	4,0	47,0	256							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami	LIESA GAĻA 100 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 139 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 0 grami					PIENA PRODUKTI 430 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,2 grami	LIESA GAĻA 295 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami	ZIVIS 60 grami					DĀRZENI 816,5 grami						
AUGĻI un OGAS 470,1 grami	KARTUPEĻI 410 grami					PIENA PRODUKTI 1857 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami						
						<b>KOPĀ:</b>			<b>37,3</b>	<b>46,8</b>	<b>125,6</b>	<b>1091</b>