

Pirmdiena 14.09.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra ar sviestu*	300	7,8	5,0	40,8	239	P4 Svaigu dārzenu salāti*	80	2,5	2,7	3,6	48
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	P5 Tumša maize ar sēklām*	50	2,7	0,3	4,8	73
B3 Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130	L1 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11,9	17,4	23,3	323
B4 Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24	V1 Omlete*	150	13,0	14,6	5,3	218
P1 Borsčs zupa*	300	3,6	2,6	17,7	106	V2 Apcepti dārzeni*	300	25,2	7,2	76,4	477
P2 Kotlele pildīta ar sieru*	120	19,6	24,6	18,9	464	V3 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P3 Vārīti kartupeļi*	250	9,6	2,3	55,0	287						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	28,2	19,2	70,4	525	Kopā: Vakariņas(V)	E28%	38,4	21,8	86,6	717
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	38,0	32,5	100,0	978						
Kopā: Launags(L)	E13%	11,9	17,4	23,3	323	KOPĀ:	116,5	90,8	280,4	2542	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 392,5 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 552,5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdiena 15.09.

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Mannā biezputra ar sviestu*					300	8,0	4,8	41,5	241	P5	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.					80	2,2	0,2	11,0	55		
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*					50/30/3	16,8	23,5	22,6	406	P6	Rudzu maize*					50	5,4	1,0	20,6	166		
B3	Tēja ar cukuru					200	0,3	0,0	4,9	21	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*					200	24,0	23,6	34,4	370		
P1	Rasolņiks zupa*					300	3,4	1,9	14,4	94	V1	Sakņu salāti*					300	9,0	12,2	39,1	311		
P2	Vistas gaļas karbonāde*					150	15,6	13,1	7,2	225	V2	Rudzu maize*					50	6,4	0,7	11,2	170		
P3	Vārīti rīsi					200	5,0	1,8	39,3	194	V3	Tēja ar cukuru					200	0,0	0,0	4,9	20		
P4	Piena mērce*					60	1,6	2,5	8,6	64													
	Kopā: Brokastis(B)					E29%	25,1	28,4	69,0	668		Kopā: Vakariņas(V)					E21%	15,4	12,9	55,2	501		
	Kopā: Pusdienas(P)					E34%	33,3	20,6	101,1	799													
	Kopā: Launags(L)					E16%	24,0	23,6	34,4	370		KOPĀ:						97,8	85,5	259,7	2338		
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami						DĀRZENI 268,8 grami																	
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 246,5 grami																	
AUGĻI un OGAS 0 grami																							

Trešdiena 16.09.

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*					300	7,0	4,9	43,5	246	P4	Saldskāba mērce*					60	2,7	8,8	14,7	149
B2	Vārīta ola*					1	5,1	3,8	0,3	63	P5	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*					80	2,6	2,7	3,2	47
B3	Sviestmaize ar sieru*					50/40/1	14,8	12,3	22,5	271	L1	Biezpiens ar krējumu*					100	20,4	17,6	3,1	175
B4	Kafijas dzēriens ar pienu*					200	3,3	2,4	14,6	93	L2	Rudzu maize*					50	5,4	1,0	20,6	166
P1	Dārzeņu biezenzupa*					300	3,6	3,5	15,9	108	V1	Rauga pankūkas ar ievārījumu*					200/30	13,7	14,0	71,8	469
P2	Maltās gaļas rulete*					100	13,2	15,0	1,1	293	V2	Tēja ar cukuru					200	0,3	0,0	4,9	21
P3	Vārīti griķi					200	7,6	2,0	38,1	203											
	Kopā: Brokastis(B)					E29%	30,1	23,4	80,8	673		Kopā: Vakariņas(V)					E21%	14,0	14,0	76,7	490
	Kopā: Pusdienas(P)					E35%	29,6	32,0	73,0	800											
	Kopā: Launags(L)					E15%	25,9	18,6	23,7	341		KOPĀ:					99,6	88,0	254,2	2304	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami																				
	PIEVIENOTAIS CUKURS 28 grami																				
	AUGĻI un OGAS 0 grami																				
	DĀRZENI 272,81 grami																				
	KARTUPEĻI 42,5 grami																				

Ceturtdiena 17.09.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu*	300	8,6	5,7	40,9	252	P5 Burkānu salāti ar eļļu.	80	1,5	0,1	9,9	52
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	16,8	15,7	22,5	335	P6 Rudzu maize*	50	3,2	0,6	12,4	99
B3 Tēja ar cukuru*	200	0,3	0,0	4,9	21	L1 Svaigi tomāti, gurķi	80	0,8	3,1	2,6	42
P1 Vistas zupa ar nūdelēm*	350	7,1	8,5	17,1	214	L2 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P2 Zivs kotlete*	100	14,4	14,9	14,6	314	V1 Makaroni ar gaļu*	300	29,3	21,5	59,2	605
P3 Vārīti kartupeļi	250	6,0	0,3	44,0	209	V2 Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20
P4 Krējuma mērce*	60	1,6	3,7	8,0	72						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	25,6	21,5	68,3	608	Kopā: Vakariņas(V)	E25%	29,3	21,5	64,1	624
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	33,8	28,2	106,0	959						
Kopā: Launags(L)	E12%	2,8	11,1	34,6	308	KOPĀ:		91,5	82,2	273,0	2500
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami	DĀRZENI 284,4 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 340 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Piektdiena 18.09.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	6,9	3,6	30,3	186	P4 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B2 Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132
B3 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17,4	15,8	22,5	311	L2 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
B4 Kakao ar pienu*	200	2,1	1,6	12,2	72	V1 Kartupeļu-kabaču pankūkas ar krējumu	200/15	14,0	11,6	76,3	472
P1 Mājas solanka*	300	6,7	14,0	25,1	341	V2 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P2 Vistas gaļas plov*	300	20,5	14,8	45,0	412						
P3 Svaigu dārzeņu salāti	80	1,2	2,5	3,5	41						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	31,4	24,8	65,3	631	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	14,3	11,6	81,2	493
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	33,9	32,4	94,2	960						
Kopā: Launags(L)	E16%	15,8	21,3	34,2	399	KOPĀ:		95,4	90,1	274,9	2483
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena 19.09.

Sestdiena 19.09.														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor			
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	6,2	2,3	46,5	232	P5	Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166	
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	16,6	17,5	22,6	333	L1	Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266	
B3	Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21	V1	Omlete pildīta ar dārzeņiem*	200	17,0	19,8	30,0	381	
P1	Zemnieku zupa*	300	3,7	2,7	22,4	131	V2	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17,4	15,8	22,5	311	
P2	Tēfelī tomātu mērcē*	100	13,4	20,2	14,9	401	V3	Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24	
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239								
P4	Biešu salāti ar eļļu.	80	1,6	0,1	11,3	53								
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	23,0	19,8	74,0	585		Kopā: Vakariņas(V)	E28%	35,1	35,6	57,4	716	
	Kopā: Pusdienas(P)	E39%	30,9	24,4	119,6	989								
	Kopā: Launags(L)	E10%	2,0	8,0	32,0	266		KOPĀ:		91,0	87,9	283,0	2557	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENI 304,14 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 510 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami														

Svētdiena 20.09.													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7,0	4,9	43,5	246	P5	Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	4,0	10,4	12,4	164
B2	Sviestmaize ar gaļas desu un sieru*	50/40/4	20,0	27,6	23,1	443	L1	Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
B3	Tēja ar cukuru*	200	0,8	0,0	4,9	24	L2	Kliju maize*	50	4,6	0,5	8,0	122
P1	Šampinjonu zupa*	300	4,7	6,9	21,2	212	V1	Makaronu sautējums ar spinātiem un si	300	17,8	20,0	70,6	534
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	20,9	13,9	6,9	253	V2	Svaigi tomāti, gurķi*	40	0,5	0,1	1,8	10
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239	V3	Tēja ar cukuru*	200	0,3	0,0	4,9	21
P4	Piena mērce*	60	2,5	1,1	9,2	57							
	Kopā: Brokastis(B)	E30%	27,7	32,5	71,5	713		Kopā: Vakariņas(V)	E23%	18,6	20,1	77,3	565
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	38,9	32,7	100,0	925							
	Kopā: Launags(L)	E9%	11,4	2,4	16,6	209		KOPĀ:		96,6	87,7	265,4	2412
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENI 298,9 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 382,5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 24,5 grami		DĀRZENI 2040,07 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 124 grami		KARTUPEĻI 2329 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													