

Pirmdiena 16.02.

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	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem*						2.2	2.6	5.5	57		
B2	Sviestmaize ar sieru*					50/45/1	17.4	15.8	22.5	311	P5	Tumša maize ar sēklām*					50	3.2	0.6	12.4	99		
B3	Vārīta ola*					1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Augļi-bumbieri,āboli					120	0.7	1.4	16.7	82		
B4	Tēja ar cukuru					200	0.3	0.0	4.9	21	L2	Cepumi*					50	2.0	8.0	32.0	266		
P1	Biešu zupa*					350	4.0	10.0	10.8	164	V1	Makaroni ar gaļu*					300	17.8	24.7	59.1	617		
P2	Zivs kotlete*					100	14.6	19.9	15.7	364	V2	Svaigs gurķis*					40	0.6	0.1	2.0	11		
P3	Vārīti kartupeļi					250	6.8	0.3	50.3	239	V3	Tēja ar cukuru*					200	0.3	0.0	4.9	21		
Kopā: Brokastis(B)						E25%	30.5	24.6	68.5	634	Kopā: Vakariņas(V)						E25%	18.7	24.8	66.0	648		
Kopā: Pusdienas(P)						E36%	30.8	33.4	94.6	922													
Kopā: Launags(L)						E14%	2.7	9.4	48.7	348	KOPĀ:							82.7	92.2	277.8	2552		
PIEVIENTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 296.9 grami																	
PIEVIENTAIS CUKURS 14 grami						KARTUPEĻI 340 grami																	
AUGĻI un OGAS 170 grami																							

Otrdiena 17.02.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Mannā biezputra ar sviestu*	300	8.0	2.5	41.5	220	P5	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	20.4	20.7	22.5	404	L1	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V1	Kartupeļu-biezpiena kārtojums ar krēju	200	21.6	23.2	42.4	508
P1	Rasolņiks zupa*	300	3.9	4.3	16.0	124	V2	Burkānu salāti ar zaļumiem*	80	2.0	7.1	8.9	112
P2	Maltās gaļas mērce*	150	13.7	20.0	15.2	419	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3	Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203							
P4	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	1.1	2.5	2.4	38							
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E26%							
Kopā: Launags(L)						E38%							
PIEVIENTAIS SĀLS 3 grami						E11%							
PIEVIENTAIS CUKURS 15 grami						DĀRZENI 262.2 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami						KARTUPEĻI 297.5 grami							
						KOPĀ:							
						86.1 91.4 249.4 2502							

Trešdiena 18.02.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	2.6	43.4	225	P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu*	80	1.8	10.1	11.9	147
B2	Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B3	Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	0.9	22.5	130	L1	Burkānu salāti ar linsēklām*	80	2.7	10.8	13.8	178
B4	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P1	Dārzeņu zupa*	300	3.3	4.9	13.9	116	V1	Omlete*	150	13.0	14.6	5.3	218
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	19.4	8.2	13.7	221	V2	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.1	22.9	22.6	377
P3	Kartupeļu biezenis*	250	8.2	1.3	52.7	263	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E22%							
Kopā: Launags(L)						E38%							
PIEVIENTAIS SĀLS 5 grami						E13%							
PIEVIENTAIS CUKURS 17 grami						DĀRZENI 471.5 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami						KARTUPEĻI 382.5 grami							
						KOPĀ:							
						103.4 91.0 242.2 2303							

Ceturtdiena 19.02.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar sviestu*	300	8.6	3.4	40.9	231	P4	Piena mērce*	60	2.5	1.1	9.3	57
B2	Sviestmaize ar desu*	50/45/1	14.3	8.0	22.5	236	P5	Rudzu maize*	50	1.8	0.2	3.2	49
B3	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P6	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.9	9.4	3.4	109
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L1	Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
P1	Borsčs zupa*	300	2.7	0.2	15.1	75	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P2	Vistas gaļas kotlete*	100	25.3	25.4	16.4	421	V1	Dārzeņu sautējums ar gaļu*	300	20.6	28.0	47.6	633
P3	Vārīti rīsi*	200	5.0	1.8	39.3	194	V2	Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E22%							
Kopā: Launags(L)						E36%							
PIEVIENTAIS SĀLS 5 grami						E14%							
PIEVIENTAIS CUKURS 8 grami						DĀRZENI 321.62 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami						KARTUPEĻI 309.5 grami							
						KOPĀ:							
						101.2 91.6 248.3 2518							

Piektdiena 20.02.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	6.9	3.6	30.3	186	P5	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B2	Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11.7	6.4	31.9	255	L1	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.1	22.9	22.6	377
B3	Kakao ar pienu*	200	2.4	1.6	9.2	64	V1	Biezpiena plācenīši ar krējumu*	150/15	34.2	30.7	55.7	534
P1	Vistas zupa*	300	3.4	0.3	23.1	111	V2	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2	Tefteļi tomātu mērcē*	100	12.0	16.1	14.7	345							
P3	Vārīti kartupeļi	250	8.0	0.4	56.8	240							
P4	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.6	2.7	3.2	47							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	21.0	11.6	71.4	505		Kopā: Vakariņas(V)	E24%	34.4	30.7	60.6	556
	Kopā: Pusdienas(P)	E39%	31.5	20.6	118.4	908							
	Kopā: Launags(L)	E16%	17.1	22.9	22.6	377		KOPĀ:		104.0	85.8	273.0	2346
	PIEVIENTAIS SĀLS 2.5 grami		DĀRZENI 151.2 grami										
	PIEVIENTAIS CUKURS 18 grami		KARTUPEĻI 442.5 grami										
	AUGĻI un OGAS 0 grami												

Sestdiena 21.02.

Sestdiena 21.02.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biezputra*	300	6.2	4.6	46.5	253	P4 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	1.8	5.1	11.7	101
B2 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	8.4	16.8	9.8	245	P5 Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B3 Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.5	0.4	12.1	54
P1 Mājas soļanka*	300	4.3	8.2	28.1	284	V1 Plovs*	300	19.0	25.8	48.2	570
P2 Aknu strogonovs*	150	22.7	7.6	23.2	235	V2 Šķēlīte marinēta gurķa*	40	0.3	0.0	0.6	5
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
Kopā: Brokastis(B)	E23%	19.2	24.2	61.4	567	Kopā: Vakariņas(V)	E27%	22.5	26.4	61.1	674
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	38.8	21.8	125.7	958						
Kopā: Launags(L)	E13%	2.5	8.4	44.1	320	KOPĀ:	83.0	80.9	292.4	2519	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 293.6 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 408 grami										
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											

Svētdiena 22.02.

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	P5 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti*	80	3.0	2.8	3.3	49
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	18.6	20.2	18.0	378	P6 Saldskābā maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B3 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
P1 Dārzeņu biezenzupa *	350	1.9	2.5	8.2	65	L2 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P2 Tvaicētas kotlete*	150	12.2	18.0	0.8	325	V1 Kartupeļu pankūkas ar krējumu*	200/15	13.6	16.4	84.7	550
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203	V2 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24
P4 Krējuma mērce*	60	0.4	2.4	1.1	27						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	26.4	25.1	66.4	648	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	14.4	16.4	89.6	574
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	31.4	28.4	62.6	840						
Kopā: Launags(L)	E16%	15.8	21.3	34.2	399	KOPĀ:	88.0	91.3	252.8	2461	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 282.1 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 340 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 28.5 grami	DĀRZENI 2079.12 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 95 grami	KARTUPEĻI 2520 grami										
AUGĻI un OGAS 297.5 grami											