

Pirmdiena 2.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu*	300	6.4	5.6	35.7	220	P4 Burkānu-ķirbju salāti	80	1.3	5.1	8.4	88
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Tumša maize ar sēklām*	50	3.2	0.6	12.4	99
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	0.9	22.5	130	L1 Cepumi*	50	2.8	11.2	44.8	373
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	0.0	2
P1 Borsčs zupa*	350	3.3	4.2	12.6	116	V1 Makaronu sautējums ar gaļu*	300	13.2	19.4	50.7	494
P2 Zivs kotlete*	100	12.6	24.3	11.9	366	V2 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41
P3 Kartupeļu biezenis*	250	8.8	2.3	48.7	257						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	26.8	19.8	60.4	486	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	14.4	22.0	54.2	535
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	29.2	36.5	94.0	926						
Kopā: Launags(L)	E16%	3.1	11.2	44.8	375	KOPĀ:	73.4	89.5	253.4	2322	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 341.75 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 331.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdiena 3.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	8.3	6.9	29.8	219	P5 Svaigu tomātu-gurķu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	16.6	17.5	22.6	333	P6 Saldskābā maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3.3	2.4	4.8	54	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382
P1 Svaigu kāpostu zupa*	250	3.5	2.6	17.9	106	V1 Omlete*	150	13.0	14.6	5.3	218
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	19.9	13.8	6.9	247	V2 Dārzeņu sautējums*	300	13.9	1.0	43.0	237
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	0.0	2
P4 Piena mērce*	60	2.5	1.1	9.1	56						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	28.2	26.8	57.1	606	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	27.1	15.6	48.2	457
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	36.0	20.8	106.8	771						
Kopā: Launags(L)	E17%	17.4	23.6	22.6	382	KOPĀ:	108.7	86.8	234.7	2216	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 549.21 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 493 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Trešdiena 4.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra ar sviestu*	300	7.8	2.6	40.8	218	P5 Biešu salāti ar eļļu.	80	1.5	0.1	11.2	52
B2 Sviestmaize ar desu un sieru*	50/45/1	17.3	15.6	22.5	361	P6 Rudzu maize*	50	1.1	0.2	10.2	45
B3 Augļu tēja*	200	0.0	0.0	5.3	21	L1 Cepumi*	50	7.0	14.0	70.0	434
P1 Zirņu zupa*	300	9.0	3.0	27.8	176	V1 Kartupeļu-ķirbju plācenīši *	200/15	7.2	10.9	37.7	284
P2 Vistas gaļas veltnis pildīts ar burkāniem	150	20.4	18.6	3.8	285	V2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
P3 Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4 Krējuma mērce*	60	0.5	8.5	1.1	83						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	25.2	18.3	68.6	600	Kopā: Vakariņas(V)	E19%	21.3	24.2	44.8	437
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	37.5	32.2	93.4	836						
Kopā: Launags(L)	E19%	7.0	14.0	70.0	434	KOPĀ:		91.0	88.7	276.7	2307
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 326.7 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 221 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Ceturtdiena 5.06.

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	P4 Krējuma mērce*	60	1.5	2.5	7.9	60
B2 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	1.8	6.6	8.5	105
B3 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.8	11.4	22.5	296	L1 Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
B4 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	7.8	4.2	23.1	168	V1 Kartupeļu- biezpiena kātojums*	350	26.5	24.6	40.7	451
P2 Mājas kotlete*	100	14.6	18.9	15.7	398	V2 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203	V3 Rudzu maize*	50	1.8	0.2	3.2	49
Kopā: Brokastis(B)	E26%	27.3	20.9	68.6	634	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	29.5	27.3	47.4	541
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	33.2	34.3	93.3	934						
Kopā: Launags(L)	E13%	10.3	8.9	43.6	304	KOPĀ:	100.3	91.5	252.9	2414	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 262.01 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 297.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Piektdiena 6.06.

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor				
B1	Mannā biezputra ar sviestu*					300	8.0	2.5	41.5	220	P4	Rudzu maize*					50	1.1	0.2	4.1	33				
B2	Sviestmaize ar sieru*					50/45/1	12.7	9.9	22.5	238	L1	Ābolu plātsmaize					100	7.5	7.4	49.4	296				
B3	Vārīta ola*					1	5.1	3.8	0.3	63	V1	Plovš*					300	19.1	32.9	48.2	615				
B4	Kakao ar pienu*					200	2.0	1.4	8.4	56	V2	Marinēts gurķis					40	0.3	0.0	0.6	5				
P1	Aukstā biešu zupa*					300	6.0	6.5	14.9	144	V3	Tēja ar cukuru					200	0.3	0.0	4.9	21				
P2	Mājas sautējums*					350	18.8	24.5	54.4	583															
P3	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*					80	2.6	2.7	3.2	47															
Kopā: Brokastis(B)						E25%	27.8	17.5	72.6	577	Kopā: Vakariņas(V)						E28%	19.7	32.9	53.7	640				
Kopā: Pusdienas(P)						E35%	28.5	34.0	76.7	807															
Kopā: Launags(L)						E13%	7.5	7.4	49.4	296	KOPĀ:						83.4	91.9	252.4	2321					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 370.52 grami																			
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami						KARTUPEĻI 365.5 grami																			
AUGĻI un OGAS 42.5 grami																									

Sestdiena 7.06.

Sestdiena 7.06.																						
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	
B1	Septingraudu pārslu biezputra*					300	6.2	4.6	43.6	241	P5	Rudzu maize*					50	4.3	0.8	16.5	133	
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*					50/45/1	19.2	15.2	22.5	318	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*					200	25.6	23.7	36.0	384	
B3	Tēja ar cukuru					200	0.3	0.0	4.9	21	V1	Kartupeļu pankūkas ar krējumu*					200/15	10.8	16.2	65.4	458	
P1	Mājas soļanka*					300	6.7	14.0	25.1	341	V2	Augļi-bumbieri, āboli					120	0.5	0.4	12.1	54	
P2	Aknu strogonovs*					150	22.9	14.0	23.4	295	V3	Tēja ar cukuru					200	0.3	0.0	4.9	21	
P3	Vārīti makaroni*					200	5.2	0.6	34.8	165												
P4	Svaigu dārzeņu salāti*					80	1.2	2.5	3.5	41												
	Kopā: Brokastis(B)					E23%	25.6	19.8	71.0	580		Kopā: Vakariņas(V)					E22%	11.6	16.6	82.4	533	
	Kopā: Pusdienas(P)					E39%	40.4	31.9	103.4	975												
	Kopā: Launags(L)					E16%	25.6	23.7	36.0	384		KOPĀ:						103.3	92.1	292.8	2472	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 190.32 grami															
	PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 297.5 grami															
	AUGĻI un OGAS 127.5 grami																					

Svētdiena 8.06.																		
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums												
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor							
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	1.8	0.1	11.7	56					
B2	Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	P5	Saldskābā maize*	50	3.2	0.6	12.4	99					
B3	Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11.8	9.5	23.2	252	L1	Cepumi*	50	2.8	11.2	44.8	373					
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21	V1	Dārzeņu plācenis ar gaļu*	200	12.7	21.7	46.6	440					
P1	Zemnieku zupa*	300	3.7	6.6	21.1	205	V2	Svaigu tomātu-gurķu salāti*	80	1.2	2.5	3.3	40					
P2	Tvaicēta kotlete ar zaļumiem*	100	13.6	13.4	0.8	267	V3	Kliju maize*	50	1.2	0.2	4.5	26					
P3	Griķu sautējums ar dārzeņiem*	300	11.8	12.9	56.7	394	V4	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21					
Kopā: Brokastis(B)						E23%	22.8	17.2	71.8	565	Kopā: Vakariņas(V)			E21%	15.3	24.4	59.3	527
Kopā: Pusdienas(P)						E41%	34.1	33.7	102.7	1021	KOPĀ:			75.0	86.5	278.6	2486	
Kopā: Launags(L)						E15%	2.8	11.2	44.8	373								
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami						DĀRZENI 409.34 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 246.5 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami																		
PIEVIENOTAIS SĀLS 30 grami						DĀRZENI 2449.85 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 84 grami						KARTUPEĻI 2252.5 grami												
AUGĻI un OGAS 170 grami																		