

## Pirmdienas 20.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biežputra ar sviestu*	300	7.8	5.0	40.8	239	P5 Svaigu dārzeņu salāti*	80	2.2	10.2	2.4	110
B2 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	13.5	18.3	22.6	405	P6 Saldskābā maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	L1 Cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Rasolņiks zupa*	300	6.6	9.9	14.8	181	V1 Dārzenu saņemums	200	13.2	12.0	13.9	225
P2 Mājas kotlete*	100	13.5	18.4	0.1	309	V2 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20
P4 Piena mērce*	60	2.5	6.1	9.1	101						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	21.6	23.3	68.3	665	Kopā: Vakariņas(V)	E18%	19.6	12.7	30.1	415
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	34.4	45.5	102.0	1052						
Kopā: Launags(L)	E9%	3.5	7.0	35.0	217	<b>KOPĀ:</b>		<b>79.0</b>	<b>88.5</b>	<b>235.4</b>	<b>2349</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 298.84 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Otrdienas 21.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4 Maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B2 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Cepumi*	50	3.5	5.5	33.5	232
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	V1 Kartupeļu-kabaču pankūkas ar krējumu	200/15	9.9	16.1	52.8	399
B4 Kakao ar pienu*	200	3.4	2.4	10.8	80	V2 Kefirs*	200	4.1	4.7	6.0	82
P1 Biešu zupa*	300	4.9	10.0	17.5	186						
P2 Makaroni ar gaļu*	300	20.3	18.4	52.2	545						
P3 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.6	2.7	3.2	47						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	21.3	19.8	77.1	589	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	14.0	20.8	58.9	481
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	30.7	31.6	98.2	889						
Kopā: Launags(L)	E11%	3.5	5.5	33.5	232	<b>KOPĀ:</b>		<b>69.5</b>	<b>77.7</b>	<b>267.6</b>	<b>2192</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 328.21 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami	KARTUPEĻI 212.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Trešdienas 22.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Četrgraudu pārslu biežputra*	300	5.9	4.8	44.7	245	P5 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.1	5.1	12.9	104
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	19.0	15.3	23.1	317	P6 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L1 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11.9	17.4	23.3	323
P1 Skābeņu zupa*	300	3.5	8.2	8.7	125	V1 Omlete ar tomātiem*	200	13.3	14.6	6.4	225
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	21.0	18.9	13.7	324	V2 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239						
P4 Krējuma mērce*	60	1.5	2.5	7.8	60						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	25.8	20.1	72.7	586	Kopā: Vakariņas(V)	E12%	14.1	14.6	11.3	249
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	39.4	35.5	101.4	973						
Kopā: Launags(L)	E15%	11.9	17.4	23.3	323	<b>KOPĀ:</b>		<b>91.2</b>	<b>87.6</b>	<b>208.7</b>	<b>2130</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 242.2 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 365.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Ceturtdienas 23.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra ar sviestu*	300	8.6	3.4	40.9	231	P4 Piena mērce*	60	2.5	3.6	9.2	102
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	127	P5 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	1.8	6.6	8.6	106
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	P6 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B4 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	L1 Ķimeņu siers*	45	0.0	0.0	0.0	0
P1 Aukstā biešu zupa*	300	5.1	5.8	15.4	132	V1 Sakņu salāti ar gaļu un krējumu*	200	10.1	18.2	28.4	342
P2 Tītara gaļas kotlete*	100	22.9	26.6	19.6	413	V2 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
P3 Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
Kopā: Brokastis(B)	E27%	28.4	25.4	70.6	579	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	15.4	18.7	41.3	487
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	42.0	45.0	100.2	1069						
Kopā: Launags(L)	E0%	0.0	0.0	0.0	0	<b>KOPĀ:</b>		<b>85.9</b>	<b>89.1</b>	<b>212.1</b>	<b>2136</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 348 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami	KARTUPEĻI 157.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Piektdienas 24.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biežputra ar sviestu*	300	7.8	5.0	40.8	239	P5 Saldskābā maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B2 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	13.5	18.3	22.6	405	L1 Jogurts*	1	4.6	1.3	5.8	59
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Makaronu sautējums ar dārzeņiem*	300	18.9	13.8	52.1	394
P1 Dārzenu zupa*	300	5.4	8.1	15.8	157	V2 Cīsiņi vārīti*	100	12.1	20.5	1.8	292
P2 Zivs kotlete*	100	14.5	19.9	15.0	360	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Kartupeļu biezenis*	250	8.8	2.3	48.7	257						
P4 Svaigu dārzeņu salāti	80	2.4	2.7	2.4	43						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	22.1	23.3	68.3	668	Kopā: Vakariņas(V)	E30%	31.2	34.2	58.8	707
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	33.9	33.4	107.4	928						
Kopā: Launags(L)	E2%	4.6	1.3	5.8	59	<b>KOPĀ:</b>		<b>91.8</b>	<b>92.2</b>	<b>240.2</b>	<b>2363</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 335.41 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 323 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Sestdienas 25.06.

\* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 20-26.06.22.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.06.2022 08:54:26

Lapa Nr. 1 no 2

## Sestdiena 25.06.

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 maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B2 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	16.4	15.0	2.6	143
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	9.2	13.4	67.7	428
B4 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3.8	2.8	14.6	99	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P1 Mājas soljanka*	300	6.7	14.3	25.4	347						
P2 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	22.5	24.6	51.8	617						
P3 Svaigu dārzeņu salāti	80	2.4	2.7	2.7	44						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	21.7	20.2	80.9	608	Kopā: Vakariņas(V)	E19%	9.5	13.4	72.6	449
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	34.5	42.1	105.3	1121						
Kopā: Launags(L)	E6%	16.4	15.0	2.6	143	<b>KOPĀ:</b>		<b>82.1</b>	<b>90.7</b>	<b>261.5</b>	<b>2322</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 162.03 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 28 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Svētdiena 26.06.

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	32.7	231	P5 Saldskābā maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	16.6	17.5	22.6	333	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	19.0	7.5	23.0	246
B3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V1 Biezpiena plācenīši ar krējumu*	150/15	23.3	21.2	21.3	286
P1 Aukstā biešu zupa*	300	6.2	8.8	16.1	170	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2 Tefteļi tomātu mērcē*	100	13.1	18.2	14.7	377						
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239						
P4 Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	4.0	10.4	12.4	164						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	25.1	24.4	60.2	585	Kopā: Vakariņas(V)	E14%	23.6	21.2	26.2	307
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	33.0	38.3	118.8	1062						
Kopā: Launags(L)	E11%	19.0	7.5	23.0	246	<b>KOPĀ:</b>		<b>100.7</b>	<b>91.4</b>	<b>228.2</b>	<b>2200</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami	DĀRZENI 318.5 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 21 grami	KARTUPEĻI 374 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 27.5 grami	DĀRZENI 2033.19 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 115 grami	KARTUPEĻI 2197.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

\* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 20-26.06.22.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.06.2022 08:54:26

Lapa Nr. 2 no 2