

Pirmdiena 26.01.

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*		2.8	2.7	5.2	58
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382	P5 Tumša maize ar sēklām*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.7	0.5	16.2	72
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Ķepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Biešu zupa*	350	4.4	6.0	13.0	129	V1 Makaroni ar gaļu*	300	17.9	16.7	59.1	545
P2 Zivs kotlete*	100	15.3	20.5	14.7	369	V2 Marinēts gurķis	40	0.3	0.0	0.6	5
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24
Kopā: Brokastis(B)	E27%	31.1	32.4	68.6	708	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	18.9	16.8	64.6	574
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	34.7	30.5	103.8	960						
Kopā: Launags(L)	E13%	2.7	8.5	48.2	338	KOPĀ:		87.4	88.2	285.2	2581
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami											
AUGĻI un OGAS 170 grami											
DĀRZENI 308.2 grami											
KARTUPEĻI 340 grami											

Otrdiena 27.01.

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	P4 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.5	2.7	3.0	46
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	L1 Ķepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Kartupeļu-gaļas sacēpums*	350	17.7	15.3	51.8	475
P1 Rasolņiks zupa*	300	4.2	14.2	16.0	302	V2 Burkānu salāti ar zaļumiem*	80	2.1	4.1	8.9	85
P2 Maltās gaļas mērce*	150	15.3	18.4	15.4	376	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	28.4	26.8	71.2	598	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	20.6	19.4	65.6	584
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	35.0	38.4	93.1	1093						
Kopā: Launags(L)	E10%	2.0	8.0	32.0	266	KOPĀ:		86.0	92.6	261.9	2542
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 271.21 grami											
KARTUPEĻI 382.5 grami											

Trešdiena 28.01.

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 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.0	4.1	11.9	94
B2 Sviestmaize ar gaļas ruli*	50/45/1	7.8	14.6	13.6	248	P5 Rudzu maize*	50	7.6	1.5	28.9	232
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiena sacēpums*	200	19.4	16.6	40.6	339
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Karstmaizes ar desu un sieru*	200	21.6	22.3	33.2	449
P1 Dārzeņu zupa*	300	5.6	7.0	15.4	149	V2 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	17.8	9.5	13.7	225						
P3 Kartupeļu biezenis*	250	8.2	1.3	52.7	263						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	20.6	23.4	62.3	581	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	22.4	22.3	38.1	473
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	41.2	23.5	122.6	963						
Kopā: Launags(L)	E14%	19.4	16.6	40.6	339	KOPĀ:		103.6	85.8	263.5	2356
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 298.6 grami											
KARTUPEĻI 382.5 grami											

Ceturtdiena 29.01.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu*	300	8.6	3.4	40.9	231	P4 Piena mērce*	60	2.6	2.1	9.3	67
B2 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11.9	17.4	23.3	323	P5 Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B3 Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	P6 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām*	80	2.2	3.7	11.0	90
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	4.0	3.9	15.5	125	L2 Ķepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P2 Vistas gaļas kotlete*	100	25.8	25.1	16.4	454	V1 Makaroni ar sieru*	250	17.4	12.4	69.7	460
P3 Vārīti rīsi*	200	5.0	1.8	39.3	194	V2 Svaigi tomāti, gurķi*	40	0.9	0.2	3.0	17
Kopā: Brokastis(B)	E25%	24.9	23.5	69.3	623	Kopā: Vakariņas(V)	E19%	18.3	12.6	72.8	477
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	42.3	37.0	96.2	1003						
Kopā: Launags(L)	E14%	8.8	9.9	40.6	354	KOPĀ:		94.4	82.9	278.8	2457
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 266.5 grami											
KARTUPEĻI 59.5 grami											

Piektdiena 30.01.

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	5.9	30.4	207	P4 Piena mērce*	60	0.6	3.4	2.3	43
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.6	2.7	3.2	47
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 Kakao ar pienu*	200	3.1	2.2	9.6	71	L1 Kanēļa smalkmaizīte*	70	10.0	9.8	61.4	374
P1 Vistas zupa*	300	7.9	6.2	23.3	187	V1 Dārzeņu sautējums ar gaļu*	300	18.5	11.2	41.9	423
P2 Mājas kotlete*	100	15.2	15.6	10.1	330	V2 Tumša maize ar sēklām*	50	4.6	0.5	8.0	122
P3 Vārīti griķi*	200	7.6	2.0	38.1	203	V3 Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20
Kopā: Brokastis(B)	E25%	29.6	30.1	64.8	611	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	23.1	11.8	54.8	564
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	38.4	30.4	84.9	931						
Kopā: Launags(L)	E15%	10.0	9.8	61.4	374	KOPĀ:		101.1	82.1	266.0	2480
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 364.31 grami											
KARTUPEĻI 212.5 grami											

Sestdiena 31.01.

Sestdiena 31.01.															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor			Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor			
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	6.2	4.6	46.5	253	P5	Rudzu maize*	50	0.9	0.1	1.6	24		
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	19.2	23.0	22.6	388	L1	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266		
B3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24		
P1	Mājas soļanka*	300	4.4	10.1	28.1	302	V1	Omlete*	150	13.0	11.6	5.3	192		
P2	Cūkgāļas gulašs*	150	14.5	24.2	17.5	424	V2	Cepti dārzeņi*	200	13.1	3.0	23.2	172		
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3	Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170		
P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	1.9	2.1	11.9	75									
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	26.2	27.6	74.0	665		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	32.5	15.3	39.8	534		
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	28.5	36.9	109.5	1065									
	Kopā: Launags(L)	E11%	2.8	8.0	36.9	291		KOPĀ:		90.0	87.8	260.2	2554		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 502.9 grami													
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 408 grami													
AUGĻI un OGAS 0 grami															

Svētdiena 1.02.															
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	2.6	43.4	225	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	20.4	17.6	3.1	175		
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	19.8	24.3	22.5	440	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266		
B3	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	V1	Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	14.9	8.3	90.3	497		
P1	Dārzeņu biezenzupa *	350	3.7	4.6	10.7	100	V2	Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24		
P2	Plovs*	300	19.1	22.8	48.2	543									
P3	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti*	80	3.0	2.8	3.3	49									
P4	Saldskābā maize*	50	6.4	0.7	11.2	170									
	Kopā: Brokastis(B)	E27%	27.6	26.9	70.9	689		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	15.7	8.3	95.2	521		
	Kopā: Pusdienas(P)	E34%	32.1	30.8	73.4	863									
	Kopā: Launags(L)	E18%	22.4	25.6	35.1	442		KOPĀ:		97.9	91.6	274.6	2514		
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 249 grami													
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami		KARTUPEĻI 25.5 grami													
AUGĻI un OGAS 85 grami															
PIEVIENOTAIS SĀLS 28.5 grami		DĀRZENI 2260.72 grami													
PIEVIENOTAIS CUKURS 115 grami		KARTUPEĻI 1810.5 grami													
AUGĻI un OGAS 255 grami															