

Pirmdiena 3.09.

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 dārzeņu 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	5,4	1,0	20,6	166
B3 Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17,4	15,8	22,5	311
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	4,7	4,3	19,0	139	V2 Dārzeņu sautējums	300	7,3	13,9	36,6	303
P2 Maltās gaļas šņicele*	90	11,8	15,8	2,3	292	V3 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P3 Kartupeļu biezenis*	250	9,6	2,3	55,0	287						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	28,2	19,2	70,4	525	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	20,6	28,4	46,7	543
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	34,0	26,2	100,5	932						
Kopā: Launags(L)	E13%	17,4	15,8	22,5	311	KOPĀ:	100,0	89,6	240,2	2310	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami	DĀRZENI 399,7 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 552,5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdiena 4.09.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar sviestu*	300	8,0	2,5	41,5	220	P4 Piena mērce*	60	2,5	1,1	9,2	57
B2 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11,8	9,6	23,2	252	P5 Burkānu salāti*	100	2,3	4,6	10,4	96
B3 Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	P6 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B4 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	16,4	15,0	2,6	149
P1 Rasolņiks zupa*	300	2,7	2,6	16,4	102	L2 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P2 Vistas gaļas karbonāde*	150	24,0	19,7	14,2	354	V1 Kartupeļu-kabaču pankūkas ar krējumu	200/15	13,0	18,7	69,3	505
P3 Vārīti rīsi	200	5,0	1,8	39,3	194	V2 Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20
Kopā: Brokastis(B)	E23%	25,1	15,8	69,9	556	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	13,0	18,7	74,2	524
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	42,0	30,8	110,2	970						
Kopā: Launags(L)	E17%	18,4	23,0	34,6	416	KOPĀ:	98,5	88,4	288,8	2466	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami	DĀRZENI 154 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 297,5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Trešdiena 5.09.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7,0	2,6	43,4	225	P5 Rudzu maize*	50	3,2	0,6	12,4	99
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	12,2	22,8	4,6	302	L1 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3,3	2,4	14,6	93	V1 Makaroni ar gaļu*	300	15,6	22,9	52,2	565
P1 Mājas soļanka*	300	4,0	8,2	24,6	269	V2 Svaigi tomāti, gurķi	80	1,0	0,2	3,2	18
P2 Tefteli tomātu mērcē*	100	13,4	20,2	14,9	401	V3 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P3 Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239						
P4 Ķīnas kāpostu-burkānu salāti*	100	2,3	2,7	3,3	46						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	22,5	27,8	62,6	620	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	16,8	23,1	60,3	604
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	29,7	32,0	105,5	1054						
Kopā: Launags(L)	E10%	2,0	8,0	32,0	266	KOPĀ:	71,0	90,9	260,4	2545	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 319,92 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami	KARTUPEĻI 382,5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Ceturtdiena 6.08.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu*	300	8,6	3,4	40,9	231	P4 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	L1 Burkānu salāti ar eļļu.	80	2,5	12,6	11,9	176
B3 Kliju maize*	50	5,8	8,7	22,6	201	L2 Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130
B4 Tēja ar cukuru*	200	0,3	0,0	4,9	21	V1 Kartupeļu plācenis pildīts ar gaļu*	350	16,2	18,0	51,8	530
P1 Frikadeļu zupa	350	7,1	8,5	17,1	214	V2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0,5	1,0	12,5	61
P2 Plov*	300	19,0	20,8	48,1	524	V3 Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20
P3 Svaigu dārzeņu salāti*	80	2,7	2,8	3,8	50						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	28,4	25,4	70,6	584	Kopā: Vakariņas(V)	E25%	16,8	19,0	69,2	610
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	34,2	33,1	89,6	954						
Kopā: Launags(L)	E12%	8,2	13,5	34,4	306	KOPĀ:	87,6	91,0	263,7	2455	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami	DĀRZENI 334,11 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 382,5 grami										
AUGĻI un OGAS 127,5 grami											

Piektdiena 7.08.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	8,3	4,5	32,7	210	P5 Biešu salāti ar eļļu.	80	1,6	10,0	11,3	142
B2 Sviestmaize ar desu un sieru*	50/30/3	12,8	21,9	9,5	302	P6 Rudzu maize*	50	2,2	0,4	8,2	66
B3 Kakao ar pienu*	200	3,8	2,6	16,4	108	L1 Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
P1 Dārzeņu zupa*	300	3,3	4,9	12,1	108	L2 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	21,6	9,4	6,9	216	V1 Maltās gaļas mērce*	150	10,8	14,5	15,3	273
P3 Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239	V2 Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203
P4 Krējuma mērce*	60	1,6	8,7	8,0	116	V3 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
Kopā: Brokastis(B)	E26%	24,9	29,0	58,6	619	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	18,6	16,5	58,3	497
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	37,0	33,8	96,9	888						
Kopā: Launags(L)	E15%	8,8	9,9	40,6	354	KOPĀ:	89,4	89,2	254,4	2357	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 204,9 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami	KARTUPEĻI 382,5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena 8.08.

Sestdiena 8.08.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biezputra*	300	6,2	2,3	46,5	232	P4 Krējuma mērce*	60	0,3	0,0	16,7	68
B2 Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	P5 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām*	80	2,2	2,7	8,8	73
B3 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	13,1	17,0	9,1	255	P6 Rudzu maize*	50	2,2	0,4	8,2	66
B4 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21	L1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	25,6	19,2	62,1	447
P1 Aukstā biešu zupa*	300	7,2	4,1	25,3	169	V1 Makaronu sautējums ar spinātiem un si	300	17,8	20,0	70,6	534
P2 Vistas gaļas kotlete*	100	22,8	20,5	16,2	397	V2 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
P3 Vārīti kartupeļi	250	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	24,7	23,1	60,8	570	Kopā: Vakariņas(V)	E28%	23,2	21,1	91,2	700
Kopā: Pusdienas(P)	E31%	34,8	27,7	75,3	773						
Kopā: Launags(L)	E18%	25,6	19,2	62,1	447	KOPĀ:		108,3	91,0	289,4	2490
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 31 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 371 grami											
KARTUPEĻI 25,8 grami											

Svētdiena 9.08.

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 Biešu-burkānu salāti*	80	1,6	5,1	11,4	100
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	18,1	20,3	13,5	352	P6 Saldskābā maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B3 Tēja ar cukuru*	200	0,8	0,0	4,9	24	L1 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P1 Zemnieku zupa*	300	3,7	2,7	22,4	131	L2 Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
P2 Maltās gaļas rulete*	100	11,0	11,5	1,1	228	V1 Dārzeņu sautējums ar gaļu*	300	19,7	27,7	44,4	629
P3 Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203	V2 Rudzu maize*	50	0,9	0,1	1,6	24
P4 Piena mērce*	60	1,5	3,5	8,4	71	V3 Tēja ar cukuru*	200	0,3	0,0	4,9	21
Kopā: Brokastis(B)	E24%	25,9	25,2	61,9	622	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	20,8	27,8	50,9	675
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	30,8	25,8	102,0	899						
Kopā: Launags(L)	E14%	8,8	9,9	40,6	354	KOPĀ:		86,4	88,8	255,3	2550
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 398,65 grami											
KARTUPEĻI 255 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 27 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 127 grami											
AUGĻI un OGAS 127,5 grami											
DĀRZENI 2182,28 grami											
KARTUPEĻI 2278,3 grami											