

Pirmdiena 5.01.

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	P5	Tumša maize ar sēklām*					50	5.4	1.0	20.6	166		
B2	Sviestmaize ar gaļu un sieru*					50/45/1	21.4	27.4	13.6	399	L1	Augļi-bumbieri,āboli					120	0.7	1.4	16.7	82		
B3	Tēja ar cukuru					200	0.0	0.0	4.9	20	L2	Cepumi*					50	2.0	8.0	32.0	266		
P1	Rasolņiks zupa*					300	3.0	0.2	20.5	99	V1	Makaroni ar gaļu*					300	21.4	13.6	59.1	533		
P2	Tefteļi saldskābā mērcē*					100	13.4	20.2	14.9	401	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	0.0	0.0	4.9	20		
P4	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem*						2.6	0.3	4.9	35													
	Kopā: Brokastis(B)					E26%	29.2	32.4	59.3	658		Kopā: Vakariņas(V)					E22%	21.6	13.6	64.6	557		
	Kopā: Pusdienas(P)					E38%	31.2	22.1	111.3	939													
	Kopā: Launags(L)					E14%	2.7	9.4	48.7	348		KOPĀ:						84.8	77.4	283.8	2502		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 266.61 grami																	
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami						KARTUPEĻI 408 grami																	
AUGĻI un OGAS 170 grami																							

Otrdiena 6.01.

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	P4	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.6	2.7	3.2	47					
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	0.9	22.5	130	L1	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382					
B4	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1	Dārzenu sautējums ar gaļu*	300	15.7	16.3	41.0	481					
P1	Biešu zupa*	350	5.7	5.0	22.9	167	V2	Cepumi*	50	2.0	3.3	22.8	129					
P2	Maltās gaļas mērce*	150	16.3	18.2	15.3	390	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)						Kopā: Vakariņas(V)						E25%		18.5	19.7	68.7	634	
Kopā: Pusdienas(P)												E39%		37.6	29.0	100.0	973	
Kopā: Launags(L)						KOPĀ:						E15%		17.4	23.6	22.6	382	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami														101.8	89.0	262.4	2494	
PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami																		
AUGĻI un OGAS 0 grami																		
DĀRZENI 367.12 grami																		
KARTUPEĻI 280.5 grami																		

Trešdiena 7.01.

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*					300	7.0	2.6	43.4	225	P4	Rudzu maize*					50	5.4	1.0	20.6	166				
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti*					50/45/1	10.0	7.2	22.5	229	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*					200	24.1	20.6	34.4	344				
B3	Vārīta ola*					1	5.1	3.8	0.3	63	V1	Kartupeļu-ķirbju plācenīši ar krējumu*					200/15	16.1	11.9	84.6	519				
B4	Kafijas dzēriens ar pienu*					200	1.9	1.4	12.2	69	V2	Tēja					200	0.8	0.0	4.9	24				
P1	Zemnieku zupa*					300	4.0	10.6	22.4	291															
P2	Vistas gaļas plov*					300	28.2	21.3	47.5	512															
P3	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.					80	2.0	4.1	11.9	94															
Kopā: Brokastis(B)						E23%	23.9	15.0	78.4	586	Kopā: Vakariņas(V)						E21%	16.9	11.9	89.6	543				
Kopā: Pusdienas(P)						E42%	39.6	37.0	102.5	1063															
Kopā: Launags(L)						E14%	24.1	20.6	34.4	344	KOPĀ:							104.5	84.5	304.8	2535				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 378.64 grami																			
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami						KARTUPEĻI 255 grami																			
AUGĻI un OGAS 0 grami																									

Ceturtdiena 8.01.

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
B1	Prosas biezputra ar sviestu*					300	8.6	5.7	40.9	252	P5	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām*					80	1.8	11.6	8.6	151				
B2	Kliju maize ar desu un sieru*					200	16.4	22.9	23.0	382	L1	Jogurts*					1	6.8	1.9	8.6	87				
B3	Tēja ar cukuru*					200	0.0	0.0	4.9	20	L2	Cepumi*					50	2.0	8.0	32.0	266				
P1	Borsčs zupa*					300	3.9	3.9	14.7	122	V1	Makaroni ar sieru*					250	14.2	9.7	48.8	340				
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*					100	21.2	12.9	13.7	272	V2	Cepti dārzeņi*					250	7.0	0.5	25.7	138				
P3	Kartupeļu biezenis*					250	9.6	2.3	55.0	287	V3	Tēja ar cukuru					200	0.8	0.0	4.9	24				
P4	Rudzu maize*					50	5.4	1.0	20.6	166															
Kopā: Brokastis(B)						E26%	25.0	28.6	68.8	654	Kopā: Vakariņas(V)						E20%	22.0	10.2	79.4	502				
Kopā: Pusdienas(P)						E40%	41.9	31.8	112.7	997															
Kopā: Launags(L)						E14%	8.8	9.9	40.6	354	KOPĀ:						97.8 80.5 301.5 2505								
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami						DĀRZENI 219.5 grami																			
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 527 grami																			
AUGĻI un OGAS 0 grami																									

Piektdiena 9.01.

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	3.5	30.3	186	P4	Piena mērce*	60	0.6	2.4	2.3	34										
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.6	2.7	3.2	47										
B3	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	14.8	12.3	22.5	271	P6	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166										
B4	Kakao ar pienu*	200	1.7	1.2	7.3	47	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	23.0	11.3	72.1	432										
P1	Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	3.7	5.3	23.3	157	V1	Kartupeļu-gaļas sautējums*	350	17.7	14.2	51.7	476										
P2	Mājas kotlete*	100	13.6	13.4	0.8	267	V2	Cepumi*	50	1.2	4.8	19.2	160										
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)						Kopā: Vakariņas(V)						E26%		18.9		19.0		75.8		656			
Kopā: Pusdienas(P)												E35%											
Kopā: Launags(L)												E17%											
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						DĀRZENI 190.92 grami						KOPĀ:						103.9					
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami						KARTUPEĻI 382.5 grami												78.1					
AUGĻI un OGAS 0 grami																		296.5					
																		2528					

Sestdiena 10.01.														
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	5.4	1.0	20.6	166	
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	19.2	23.0	22.6	388	L1	Cepumi-keksi*	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	0.0	0.0	4.9	20	
P1	Mājas soljanka*	300	4.1	10.1	27.0	310	V1	Omlete*	150	13.0	14.6	5.3	218	
P2	Aknu strogonovs*	150	21.0	12.6	10.7	224	V2	Cepti dārzeņi*	200	10.0	10.7	18.3	209	
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3	Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99	
P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.2	2.2	12.2	77								
Kopā: Brokastis(B)		E27%	26.2	27.6	74.0	665	Kopā: Vakariņas(V)		E21%	26.2	25.9	35.9	527	
Kopā: Pusdienas(P)		E41%	39.5	26.3	120.8	1016								
Kopā: Launags(L)		E11%	2.0	8.0	36.9	286	KOPĀ:			93.9	87.9	267.6	2494	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 425.4 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 408 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami														

Svētdiena 11.01.													
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	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti*	80	3.0	2.8	3.3	49
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5	Saldskābā maize*	50	7.6	1.5	28.9	232
B3	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	10.6	18.8	13.6	315	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	20.4	17.6	3.1	175
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1	Dārzeņu zupa *	350	3.6	2.6	10.7	82	V1	Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	15.9	8.7	90.5	506
P2	Cūkgaļas gulašs*	150	14.6	21.5	12.8	389	V2	Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24
P3	Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	23.4	27.6	62.3	648		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	16.7	8.7	95.5	530
	Kopā: Pusdienas(P)	E37%	33.8	30.2	94.8	947							
	Kopā: Launags(L)	E17%	22.4	25.6	35.1	442		KOPĀ:		96.4	92.0	287.6	2567
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 219.3 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami		KARTUPEĻI 25.5 grami											
AUGĻI un OGAS 85 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 27.5 grami		DĀRZENI 2067.49 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 128 grami		KARTUPEĻI 2286.5 grami											
AUGĻI un OGAS 255 grami													