

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Miežu biezputra *	300	8.3	6.9	32.7	231	P4	Ķīnas kāpostu-tomātu_gurķu salāti*	80	1.3	0.1	8.4	43
B2	Siers*	50/45	17.4	15.8	22.5	311	P5	Tumša maize ar sēklām*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3	Kliju maize*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Auzu cepumi*	50	4.9	9.8	49.0	304
B4	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Kliju maize ar gaļas ruleti*	120	0.7	0.5	16.2	72
P1	Rosolņiks zupa*	350	5.9	5.6	18.0	154	V1	Omlete*	300	15.0	19.3	47.6	471
P2	Zivju kotlete*	100	13.4	9.2	14.6	256	V2	Cepti dārzeņi*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3	Vārīti kartupeļi*	250	6.0	0.3	44.0	209	V3	Tēja*	200	5.5	6.3	8.0	110
Kopā: Brokastis(B)		E24%	31.6	26.5	55.5	609	Kopā: Vakariņas(V)		E28%	26.3	26.5	78.1	710
Kopā: Pusdienas(P)		E33%	32.0	16.2	105.6	828							
Kopā: Launags(L)		E15%	5.6	10.3	65.2	376	KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENĪ 369.01 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 581.5 grami											
AUGĻI un OGAS 170 grami													

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Auzu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5	Biešu-burkānu salāti*	0.0	0.0	0.0	0	
B2	Kliju maize ar gaļas ruleti, ola*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1	Siers*	100	13.8	13.3	2.2	132
B3	Kafijas dzēriens ar pienu*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Kliju maize*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1	Dārzeņu biezenzupa*	300	2.0	0.1	11.3	57	V1	Biezpiena plācenīši*	200/15	13.4	17.6	66.5	486
P2	Maltās gaļas rulete*	150	16.3	28.2	15.3	480	V2	Tēja*	200	0.8	0.0	4.9	24
P3	Grūbu sautējums*	200	7.6	2.0	38.1	203							
P4	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	19.9	21.5	71.0	610		Kopā: Vakariņas(V)	E22%	14.2	17.6	71.4	510
	Kopā: Pusdienas(P)	E37%	30.4	30.8	72.7	861							
	Kopā: Launags(L)	E15%	17.3	20.3	37.2	349		KOPĀ:	81.8	90.2	252.4	2331	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENĪ 226.6 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 204 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Trešdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.6	0.1	11.3	53
B2	Siers*	50/45	10.0	7.2	22.5	229	P5	Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B3	Klijų maize ar gaļu*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Auzu cepumi*	50/45	17.4	21.0	31.6	397
B4	Augļu tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	V1	Kartupeļu -gaļas sacēpums*	300	14.8	9.4	47.2	378
P1	Šampinjonu zupa*	250	3.5	2.6	17.8	106	V2	Burkānu-ķirbju salāti*	50	1.1	0.2	10.2	45
P2	Sautēta cūkgaļa*	150	24.7	22.5	4.0	343	V3	Kefīrs*	200	4.1	4.7	6.0	82
P3	Vārīti griķi*	250	7.0	0.4	49.7	210							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	22.1	13.3	66.3	517		Kopā: Vakariņas(V)	E22%	20.0	14.3	63.4	505
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	43.2	26.2	94.1	882							
	Kopā: Launags(L)	E17%	17.4	21.0	31.6	397		KOPĀ:	102.7	74.8	255.4	2300	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENĪ 401.71 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		KARTUPEĻI 668 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	8.3	6.9	32.7	231	P5	Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2	Biezpiens, kliju maize*	50/45	11.9	13.4	23.2	287	L1	Kliju maize ar sieru*	50/50	20.8	13.8	44.9	404
B3	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Āboli*	120	0.5	0.4	12.1	54
P1	Biešu zupa*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1	Dārzenu sautējums ar gaļu*	200	24.8	32.6	54.2	551
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde *	100	18.4	7.6	6.8	184	V2	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5
P3	Vārīti kartupeļi*	300	7.0	0.8	49.3	233							
P4	Svaigu dārzenu salāti*	80	0.9	0.1	1.7	14							
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	21.0	20.3	56.0	523		Kopā: Vakariņas(V)	E25%	25.6	32.6	54.2	556
	Kopā: Pusdienas(P)	E32%	37.2	18.0	86.9	718							
	Kopā: Launags(L)	E20%	21.3	14.1	57.0	458		KOPĀ:	105.0	85.1	254.1	2255	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami	DĀRZENĪ 179.5 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami	KARTUPEĻI 50 grami											
	AUGĻI un OGAS 127.5 grami												

Piektdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Auzu pārslu biezputra*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4	Burkānu salāti ar sēkliņām *	2.5	0.3	2.1	21	
B2	Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	P5	Saldskābā maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3	Kliju maize ar gaļas ruleti*	50/45	11.8	9.5	23.2	252	L1	Biezpiena sacēpums*	200	21.4	19.0	30.0	362
B4	Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	V1	Tvaicētas frikadeles*	80/10	6.4	4.0	90.1	422
P1	Dārzeņu zupa*	300	3.3	4.9	10.8	97	V2	Vārīti kartupeļi*	120	0.5	0.4	12.1	54
P2	Vistas gaļas kotlete*	100	12.2	14.1	20.3	319	V3	Marinēts gurķis*	50	4.6	0.5	8.0	122
P3	Vārīti griķi*	250	10.8	2.9	54.4	290	V4	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
Kopā: Brokastis(B)		E25%	25.3	16.3	72.6	571	Kopā: Vakariņas(V)		E26%	12.3	4.9	110.3	602
Kopā: Pusdienas(P)		E34%	30.4	22.6	102.7	794							
Kopā: Launags(L)		E16%	21.4	19.0	30.0	362	KOPĀ:		89.5	62.8	315.5	2330	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 280.21 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami		KARTUPEĻI 200 grami											
AUGĻI un OGAS 127.5 grami													

Sestdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	5.9	4.8	44.7	245	P5	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2	Kliju maize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	8.0	16.6	9.1	256	L1	Augļi-āboli*	100/20	20.1	12.8	15.5	181
B3	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Auzu cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1	Majas soļanka zupa*	350	3.8	4.3	17.0	136	V1	Griķu sautējums ar gaļu*	300	16.7	8.3	64.6	403
P2	Aknu strogonovs*	150	19.6	18.3	22.3	319	V2	Svaigi gurķi*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3	Vārīti kartupeļi*	250	6.0	0.3	44.0	209	V3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	0.0	5
P4	Biešu-kāpostu salāti*	80	4.0	0.4	12.4	75							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	14.7	21.3	53.8	505		Kopā: Vakariņas(V)	E23%	23.2	9.2	87.1	537
	Kopā: Pusdienas(P)	E37%	38.0	23.9	103.8	860							
	Kopā: Launags(L)	E17%	23.6	19.8	50.5	398		KOPĀ:		99.5	74.2	295.3	2300
	PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 443.5 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 340 grami											
	AUGĻI un OGAS 0 grami												

Svētdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
B1	300	7.0	4.9	43.5	246	P4	80	1.6	10.0	11.3	142			
B2	100	10.6	6.8	1.4	68	L1	50/45	17.4	15.8	22.5	311			
B3	50	5.8	0.9	22.5	130	V1	200	13.5	14.7	7.1	229			
B4	200	3.4	2.4	5.8	60	V2	150	2.1	0.2	8.6	46			
P1	350	5.0	15.3	10.5	238	V3	50	8.0	1.3	31.4	182			
P2	100	9.0	12.1	43.3	374	V4	200	0.8	0.0	0.0	5			
P3	200	18.4	1.5	35.4	228									
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)						E20%		
Kopā: Pusdienas(P)												24.4		
Kopā: Launags(L)												16.1		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						KOPĀ:						102.5		
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami												85.9		
AUGĻI un OGAS 0 grami												243.2		
PIEVIENOTAIS SĀLS 25 grami												2258		
PIEVIENOTAIS CUKURS 44 grami														
AUGĻI un OGAS 425 grami														