

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar pienu 120	150	3,1	3,6	23,1	147	L1 Piena zupa ar BG makaroniem	150	0,8	2,0	6,5	52
B2 BG maize/gurķis	20/15	0,6	0,6	8,6	44	L2 BG maize	20	0,5	0,5	8,2	42
B3 Ievārījums	15	0,1	0,0	10,2	41	L3 Siers	15	3,6	4,6	0,0	55
B4 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	0,5	2	L4 Āboli (auglis)	50/	0,2	0,4	4,9	24
P1 Skābeņu zupa BG ar olu veģetārā	150	2,4	2,2	9,9	72						
P2 Maltas gaļas mērce BG	70/	7,4	12,9	1,8	154						
P3 Vārīti makaroni BG	120	4,2	1,1	43,3	200						
P4 Karkade tēja ar cukuru	150	0,0	0,0	0,5	2						
P5 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27						
P6 Burkāni ar sēklinām un majonēzi	55/	2,4	7,8	3,2	94						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,42 grami PIEVIENTAIS CUKURS 4,5 grami AUGĻI un OGAS 65 grami	DĀRZENI 107,35 grami KARTUPEĻI 21,2 grami PIENS, skābie produkti 236 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami				25,6	35,9	125,9	956	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosos biezputra ar pienu	150	4,4	3,2	30,2	176	P7 Citronu ūdens	150/	0,1	0,0	0,3	2
B2 BG maize/Sviests	20/5	0,3	15,7	2,2	152	P8 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27
B3 Gurķis svaigais	10/	0,1	0,0	0,3	1	L1 Biezpiens maltais/ievārījums	40/10	7,3	0,2	7,5	61
B4 Tēja Zaļa	150/	0,0	0,0	0,0	0	L2 Piens /cepumi BG	150/24	2,5	8,3	24,1	190
P1 Cepta Heka fileja BG	60	10,4	8,2	5,0	136	L3 Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21
P2 Rīsi irdenie	100	2,2	1,3	17,5	91						
P3 Tomātu mērce	30/	0,4	2,4	2,1	32						
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu 55	55/	1,2	5,2	4,2	68						
P5 Piena ķīselis	80	0,6	1,1	13,4	70						
P6 Ogu mērce	75	0,1	0,0	6,9	28						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,17 grami PIEVIENTAIS CUKURS 19,55 grami AUGĻI un OGAS 80,33 grami	DĀRZENI 63,2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 352,6 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				30,1	46,2	123,8	1056	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar pienu/ievārījums	150/15	3,2	1,7	36,5	177	L2 Zemeņu ķīselis	50/	0,1	0,0	4,0	17
B2 BG maize/siers	20/5/15	4,0	8,8	8,2	132	L3 Āboli (auglis)	80	0,3	0,6	7,8	38
B3 Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0,0	0,0	7,8	31						
P1 Gurķu zupa ar kartupeļiem	150	4,8	6,8	13,5	137						
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	3,0	0,3	29						
P3 Dārzeņu sautējums ar gaļu	180	9,1	7,6	12,1	153						
P4 Kefīrs	150	4,5	0,2	5,7	45						
P5 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27						
P6 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem	55/	1,2	2,3	5,6	47						
L1 Biezpiena krems	50	5,3	3,5	5,7	76						
PIEVIENTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENTAIS CUKURS 18,3 grami AUGĻI un OGAS 113,9 grami	DĀRZENI 156,9 grami KARTUPEĻI 124,1 grami PIENS, skābie produkti 211,4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 42,8 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami				33,0	35,0	112,7	909	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu BG pārslu biezputra ar pienu	150	4,7	2,9	19,4	122	L2 Plānās piena BG pankūkas	100	2,2	5,2	29,5	178
B2 BGmaize/sviests/desa	20/5/15	2,4	6,7	8,5	107	L3 Piens	120/	3,4	2,4	5,7	58
B3 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,9	12	L4 Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21
P1 Cūkgaļa ar BG mērci	60/	8,0	4,4	6,1	99						
P2 Vārīti kartupeļi	100	2,0	0,1	14,8	70						
P3 Kāposti ar burkāniem un eļļu	55	0,8	5,0	4,1	64						
P4 Ogu ķīselis/Piens	80/100	2,9	2,0	21,9	117						
P5 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27						
P6 Tēja Zaļa ar cukuru un citronu	150/	0,0	0,0	2,0	8						
L1 Ievārījums	10/	0,1	0,0	6,8	28						
PIEVIENTAIS SĀLS 0,89 grami PIEVIENTAIS CUKURS 19,72 grami AUGĻI un OGAS 66,5 grami	DĀRZENI 148,35 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 315,7 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami				27,1	29,3	131,7	910	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biezputra	150	3,2	3,3	16,8	112	L1 Dārzeņu rasols	125	3,3	7,5	12,6	134
B2 BG maize/krēmsiers	20/15	1,3	3,8	8,6	77	L2 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	2,7	2,1	8,3	63	L3 Bumbieris (auglis)	80	0,3	0,2	7,6	34
P1 Dārzeņu zupa ar gaļu	150	3,0	4,2	8,6	86	L4 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	3,9	16
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	3,0	0,3	29						
P3 Kotlete Mājas BG	60	10,7	7,4	5,2	134						
P4 Kartupeļu biezenis	120	3,0	0,5	19,4	97						
P5 Burkāni un puravi ar krējumu	55/	0,8	1,6	3,2	32						
P6 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27						
P7 Citronu dzēriens	150	0,0	0,0	3,0	12						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,61 grami PIEVIENTAIS CUKURS 12,7 grami AUGĻI un OGAS 83 grami	DĀRZENI 126,65 grami KARTUPEĻI 229 grami PIENS, skābie produkti 170,1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 62,5 grami		29,4	34,4	108,1	880
PIEVIENTAIS SĀLS 6,09 grami PIEVIENTAIS CUKURS 74,77 grami AUGĻI un OGAS 408,73 grami	DĀRZENI 602,45 grami KARTUPEĻI 474,3 grami PIENS, skābie produkti 1285,8 grami					BIEZPIENS, SIERS 112,8 grami GAĻA, ZIVIS 312,5 grami		Skolas piens 0 grami			

Apstiprinu

Paraksts

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/: