

PIRMIDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Manas biezputra ar Rīsu pienu	150	2,5	1,9	34,7	165	L1 Piena zupa ar ar Rīsu pienu makaronie	150	0,8	0,8	12,4	61
B2 Kviešu maize/gurķis	20/15	1,7	0,2	10,2	49	L2 Kviešu maize	30	2,4	0,3	14,7	71
B3 Ievārījums	15	0,1	0,0	10,2	41	L3 Āboli (auglis)	50/	0,2	0,4	4,9	24
B4 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	0,5	2						
P1 Skābeņu zupa veģetārā	150	1,7	5,7	10,6	102						
P2 Maltas gaļas mērce ar Rīsu pienu	70/	7,4	12,8	2,7	155						
P3 Vārīti makaroni	120	6,6	0,7	39,0	193						
P4 Karkade tēja ar cukuru	150	0,0	0,0	0,5	2						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Burkāni ar sēklinām un eļļu	55/	2,2	9,4	3,0	108						
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 230,5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami				26,4	32,4	148,7	999	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 5 gr.pārslu biezp.ar Rīsu pienu	150	2,8	2,0	35,7	177	P8 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26
B2 Baltmaize/tomāts	20/20	1,8	0,2	10,5	51	L1 Kukurūzas pārslas/Rīsu Piens	30/150	2,7	3,6	34,9	182
B3 Tēja Zaļa	150/	0,0	0,0	0,0	0	L2 Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21
P1 Cepta Heka fileja bez olām ar Rīsu pien	60	10,5	10,8	5,9	160						
P2 Rīsi irdenie ar eļļu	100	2,2	4,8	17,5	123						
P3 Tomātu mērce ar Rīsu pienu	30/	0,2	2,3	2,7	32						
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu 55	55/	1,2	5,2	4,2	68						
P5 Piena ķīselis ar Rīsu pienu	80	0,1	0,6	16,8	73						
P6 Ogu mērce	75	0,1	0,0	6,9	28						
P7 Citronu ūdens	150/	0,1	0,0	0,3	2						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,17 grami PIEVIENTAIS CUKURS 19,55 grami AUGĻI un OGAS 70,33 grami	DĀRZENI 73,2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 335 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				22,8	29,8	145,5	942	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 Rīsu pienu /ievārījums	150/15	2,9	1,4	38,6	179	L3 Piens rīsu	150/	0,2	1,6	16,5	81
B2 Balta maize/Tomāts	20/15	1,8	0,2	10,4	50						
B3 Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0,0	0,0	7,8	31						
P1 Gurķu zupa ar grūbām	180	5,4	11,5	12,6	177						
P2 Dārzenu sautējums ar gaļu	180	9,1	7,6	12,1	153						
P3 Rīsu piens	150	0,2	1,6	16,5	81						
P4 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P5 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem	55/	1,2	5,1	5,6	72						
L1 Zemeņu ķīselis	80	0,1	0,1	6,7	28						
L2 Āboli (auglis)	80	0,3	0,6	7,8	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENTAIS CUKURS 15 grami AUGĻI un OGAS 119,9 grami	DĀRZENI 178,2 grami KARTUPEĻI 61,5 grami PIENS, skābie produkti 335,3 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60,3 grami				22,0	30,0	140,0	916	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar Rīsu pienu	150	3,4	2,4	22,5	125	L2 Plānās piena pankūkas ar Rīsu pienu (b	100	3,8	11,3	27,2	213
B2 Kviešu maize/desa	20/15	3,5	2,5	10,0	76	L3 Piens rīsu	120/	0,1	1,3	13,2	65
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 ar Rīsu pienu mērci	60/	8,2	6,9	6,0	119						
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 rīsu	80/100	0,2	1,1	28,2	123						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
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 310,7 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami				23,1	31,0	147,7	950	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biezputra ar Rīsu pienu	150	2,3	6,0	18,9	141	L2 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26
B2 Kviešu maize/gurķis	20/15	1,7	0,2	10,2	49	L3 Bumbieris (auglis)	80	0,3	0,2	7,6	34
B3 Kakao dzēriens ar Rīsu pienu	150	0,7	1,4	13,0	67	L4 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	3,9	16
P1 Dārzeņu zupa ar gaļu	150	3,0	4,2	8,6	86						
P2 Kotlete Mājas (ar Rīsu pienu, bez olām)	60	11,0	9,8	8,7	169						
P3 Kartupeļu biezenis ar Rīsu pienu	120	2,5	0,3	20,6	98						
P4 Burkāni un puravi ar eļļu	55/	0,7	5,1	3,1	63						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Citronu dzēriens	150	0,0	0,0	3,0	12						
L1 Dārzeņu rasols bez olām, ar eļļu	125	2,3	5,1	13,2	111						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,61 grami PIEVIENTAIS CUKURS 12,7 grami AUGĻI un OGAS 83 grami	DĀRZENI 151,35 grami KARTUPEĻI 234 grami PIENS, skābie produkti 136,4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62,5 grami					26,1	32,7	121,4	897	
PIEVIENTAIS SĀLS 6,19 grami PIEVIENTAIS CUKURS 71,47 grami AUGĻI un OGAS 404,73 grami	DĀRZENI 658,45 grami KARTUPEĻI 416,7 grami PIENS, skābie produkti 1347,9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 315,8 grami					Skolas piens 0 grami				

Apstiprinu

Paraksts

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/: