

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Manas biežputra ar pienu	120/	2,2	1,6	16,1	92	L2 Kviešu baltmaize/sviests/siers	20/3/10	3,9	5,4	9,8	104
B2 Kviešu baltmaize/sviests/desa	10/3/15	2,1	4,0	5,1	64	L3 Āboli (auglis)	50	0,1	0,2	2,4	12
B3 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8						
P1 Dārzeņu zupa	150/	1,8	0,3	5,7	34						
P2 Cūkgala mērcē	100	9,3	9,1	5,8	199						
P3 Rīsi irdenie	80/	1,6	0,6	12,3	61						
P4 Kāpostu salāti ar dillēm	55/	0,9	0,8	3,4	22						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Tēja Karkade-zemeņu	150/	0,0	0,0	7,4	29						
L1 Jogurts	120	3,5	3,0	19,3	118						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,61 grami	DĀRZENI 113,95 grami					KOPĀ:		26,3	25,1	94,6	769
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 15 grami					BIEZPIENS, SIERS 10 grami					
AUGĻI un OGAS 25 grami	PIENS, skābie produkti 206 grami					GALA. ZĪVIS 90 grami					
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Auzu pārslu biezputra	120/	3,2	2,7	17,4	110	P7	Zemeņu uzpūtenis/Piens	60/80	1,9	1,7	16,5	94			
B2	Kviešu baltmaize/sviests	10/3	0,8	2,4	4,9	45	L1	Kartupelu pankūkas/krējums	60/10	1,9	5,4	11,1	102			
B3	Tomāti svaigie	15/	0,2	0,0	0,6	3	L2	Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21			
B4	Tēja Zaļa ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8	L3	Tēja kumelišu	150/	0,0	0,0	1,0	4			
P1	Kotlete Cūkgaļas	60/	15,8	8,0	4,6	157										
P2	Vārīti kartupeli	80/	1,6	0,1	11,8	56										
P3	Mērce piena ar zaļumiem	25	0,4	2,0	2,2	29										
P4	Bietes ar pētersīļiem un saulespuķu sēkli	55/	1,2	3,1	4,7	51										
P5	Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26										
P6	Citronu dzēriens	150/	0,1	0,0	5,1	21										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami		DĀRZENI 79,1 grami					KOPĀ:					28,2	25,7	92,0	728	
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,4 grami		KARTUPELI 137 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGLI un OGAS 66 grami		PIENS, skābie produkti 182 grami					GALA. ZĪVIS 75 grami									
							Skolas piens 0 grami									

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	Rīsu biezputra ar pienu	120/	3,0	1,7	15,3	88	L2	Ievārījums	10/	0,1	0,0	6,8	28				
B2	Kviešu baltmaize/krēmsiers	10/10	1,4	2,3	5,1	47	L3	Tēja Piparmētru	120/	0,0	0,0	0,0	0				
B3	Kakao dzēriens ar pienu	150/	2,7	2,1	6,6	56	L4	Āboli (auglis)	50	0,2	0,4	4,9	24				
P1	Vārīti griķi	80/	2,7	0,8	13,6	72											
P2	Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26											
P3	Kāpostu raibie salāti ar krējumu	55/	1,2	1,6	3,4	30											
P4	Gulaša mērce	80/	8,6	9,4	3,8	187											
P5	Tēja ar cukuru un citronu	150/	0,0	0,0	1,0	4											
P6	Biešu zupa	150/	1,5	1,1	9,7	56											
L1	Rauga pankūkas	60/	3,2	7,3	16,8	138											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami		DĀRZENI 155,25 grami						KOPĀ:						25,3	26,7	92,4	756
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,9 grami		KARTUPEĻI 18 grami						BIEZPIENS, SIERS 10 grami									
AUGLI un OGAS 62 grami		PIENS, skābie produkti 163 grami						GALA. ZĪVIS 75 grami									
								Skolas piens 0 grami									

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
B1	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	L1	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor			
Kukurūzas biežputra ar pienu	120/	4,2	1,6	25,5	133	Kukurūzas pārslas ar pienu	30/80	4,8	3,5	22,2	140			
B2 Ievārījums	10/	0,1	0,0	6,8	28	L2 Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21			
B3 Kviešu baltmaize/Krēmsiers	20/10	2,2	2,4	10,0	70									
B4 Tēja Zaļa	150/	0,0	0,0	1,0	4									
P1 Cepta Heka fileja	60/	11,2	13,6	4,2	182									
P2 Kartupeļu biezenis	80/	2,2	0,5	12,9	67									
P3 Biešu - ķiploku salāti	55/	0,9	1,6	4,8	37									
P4 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26									
P5 Tēja ar cukuru un citronu	150/	0,0	0,0	5,9	24									
P6 Ķīselis ogu /Piens	50/80	2,4	1,6	11,6	70									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,57 grami	DĀRZENI 51 grami					KOPĀ:					29,0	25,1	115,0	801
PIEVIENOTAIS CUKURS 12,2 grami	KARTUPEĻI 80 grami					BIEZPIENS, SIERS 10 grami								
AUGĻI un OGAS 70 grami	PIENS, skābie produkti 247,5 grami					GALA. ZIVIS 60 grami								
						Skolas piens 0 grami								

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1	Piecgraudu pārslu biezputra	120/	2,2	1,5	15,6	91	L1 Ābolu - upeņu plātsmaize	70/	4,0	2,6	29,1	147
B2	Kviešu baltmaize/sviests	10/3	0,8	2,4	4,9	45	L2 Piens	100/	1,0	2,0	5,0	48
B3	Tomāts svaigais	10/	0,1	0,0	0,4	2	L3 Āboli (auglis)	50	0,2	0,4	4,9	24
B4	Kakao dzēriens ar pienu	120/	1,1	1,7	5,4	45						
P1	Makaroni ar dārzeņiem/ tomātu mērce	80/25	3,8	1,7	22,5	123						
P2	Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	55/	2,4	6,4	3,6	84						
P3	Kviešu baltmaize	15/	1,2	0,1	7,3	35						
P4	Biezpiena deserts	90/	13,1	6,4	3,8	126						
P5	Ogu mērce	60/	0,1	0,0	5,0	21						
P6	Citronu ūdens	150/	0,1	0,0	0,3	2						
PIEVIENTAIS SĀLS 0,6 grami		DĀRZENI 105 grami		KOPĀ:				30,1		25,3		107,9
PIEVIENTAIS CUKURS 12,9 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 70 grami								793
AUGĻI un OGAS 98 grami		PIENS, skābie produkti 251 grami		GAĻA, ZIVIS 0 grami		Skolas piens 0 grami						
PIEVIENTAIS SĀLS 6,21 grami		DĀRZENI 504,3 grami										
PIEVIENTAIS CUKURS 61,4 grami		KARTUPEĻI 250 grami		BIEZPIENS, SIERS 100 grami								
AUGĻI un OGAS 321 grami		PIENS, skābie produkti 1049,5 grami		GAĻA, ZIVIS 300 grami		Skolas piens 0 grami						

Apstiprinu
Paraksts

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/: