

PIRMIDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Manas biezputra ar pienu	150	2,8	1,9	20,1	114	L2 Kviešu baltmaize/sviests/siers	20/5/10	3,9	7,0	9,8	119
B2 Kviešu baltmaize/sviests/desa	20/5/15	2,9	5,6	10,0	102	L3 Āboli (auglis)	70	0,3	0,6	6,9	34
B3 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8						
P1 Dārzenu zupa	150/	2,0	0,3	6,1	37						
P2 Cūkgāļa mērcē	100	9,3	9,1	5,8	199						
P3 Rīsi irdenie	100	2,5	0,9	19,6	97						
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	150	4,4	3,8	24,2	148						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,71 grami PIEVIENTAIS CUKURS 13,6 grami AUGĻI un OGAS 70 grami	DĀRZENI 187,5 grami KARTUPEĻI 12 grami PIENS, skābie produkti 257,5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami				29,9	30,2	120,5	934	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra	150	5,4	3,4	21,5	138	P7 Zemeņu uzpūtenis/Piens	80/100	4,2	2,2	20,3	118
B2 Kviešu baltmaize/sviests	20/5	1,6	4,1	9,8	83	L1 Kartupeļu pankūkas/krējums	80/15	2,9	7,6	14,8	141
B3 Tomāti svaigie	15/	0,2	0,0	0,6	3	L2 Bumbieris (auglis)	70	0,3	0,2	6,6	30
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 Kotlele Cūkgāļas	60/	15,8	8,0	4,6	157						
P2 Vārīti kartupeļi	100	2,0	0,1	14,8	70						
P3 Mērce piena ar zaļumiem	30	0,9	2,4	2,7	36						
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						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,05 grami PIEVIENTAIS CUKURS 17,2 grami AUGĻI un OGAS 88 grami	DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 171,2 grami PIENS, skābie produkti 230,2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami				35,4	31,2	113,9	885	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	150	3,7	2,1	19,1	110	L2 Ievārījums	10	0,1	0,0	6,8	28
B2 Kviešu baltmaize/krēmsiers	20/10	2,2	2,4	10,0	70	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 Biešu zupa	150/	1,5	1,1	9,7	56						
P2 Gulaša mērce	80/	8,6	9,4	3,8	187						
P3 Vārīti griķi	100	3,8	1,1	19,0	101						
P4 Kāpostu raibie salāti ar krējumu	55/	1,2	1,6	3,4	30						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Tēja ar cukuru un citronu	150/	0,0	0,0	1,0	4						
L1 Rauģa pankūkas	80	5,9	11,3	31,5	237						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,5 grami PIEVIENTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 62 grami	DĀRZENI 230,25 grami KARTUPEĻI 18 grami PIENS, skābie produkti 187 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami				30,6	31,6	121,3	929	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar pienu	150	5,2	2,0	31,9	166	L1 Kukurūzas pārslas ar pienu	35/100	5,8	4,2	26,2	166
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	20/15	2,5	3,5	10,1	82						
B4 Tēja Zaļa	150/	0,0	0,0	1,0	4						
P1 Cepta Heka fileja	60/	11,2	15,6	4,2	200						
P2 Kartupeļu biezenis	120	3,0	0,7	17,2	89						
P3 Biešu - kīpoku 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	80/100	3,0	2,0	15,9	94						
PIEVIENTAIS SĀLS 1,84 grami PIEVIENTAIS CUKURS 14,2 grami AUGĻI un OGAS 73,4 grami	DĀRZENI 51 grami KARTUPEĻI 106,7 grami PIENS, skābie produkti 310 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				32,7	29,9	134,1	936	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biezputra	150	2,8	1,9	19,5	114	L1 Ābolu - upeņu plātsmaize,	100	5,8	3,7	41,5	210
B2 Kviešu baltmaize/sviests	20/5	1,6	4,1	9,8	83	L2 Piens	120	3,4	2,4	5,7	58
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	150	3,1	2,4	6,9	63						
P1 Makaroni ar dārzeņiem/ tomātu mērce	100/30	7,4	9,3	44,1	293						
P2 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	55/	2,4	6,4	3,6	84						
P3 Kviešu baltmaize	20	1,6	0,2	9,8	47						
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 0,8 grami PIEVIENTAIS CUKURS 15,6 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 117,5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 306,9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami				41,7	37,3	155,4	1125	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENTAIS SĀLS 6,9 grami PIEVIENTAIS CUKURS 69,6 grami AUGĻI un OGAS 403,4 grami	DĀRZENI 666,25 grami KARTUPEĻI 307,9 grami PIENS, skābie produkti 1291,6 grami	BIEZPIENS, SIERS 105 grami GAĻA, ZIVIS 300 grami				Skolas piens 0 grami					

Apstiprinu

Paraksts

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/: