

Viktorija Georgijūka

Sarakstots J. Naghibeels

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	200/10	3.6	4.9	10.9	106					
P2	Bolones mērce	100	9.2	16.3	4.6	203					
P3	Vārīti makaroni	120	5.8	1.2	34.1	176					
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	3.1	4.4	45					
P5	Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	8.4	35					
P6	Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40					
P7	Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami						KOPĀ:					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGLĻI un OGAS 82 grami						GAĻA, ZIVIS 65 grami					
						21.6 25.9 78.6 643					
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas tefteļis krējumā mērcē	60/40	9.5	15.5	11.7	224						
P2 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	3.1	5.5	54						
P4 Tēja Piparmētru	200/	0.0	0.0	3.9	16						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	100	14.0	2.4	10.9	118						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.65 grami	DĀRZENI 98.7 grami	KOPĀ:						28.5	21.4	61.0	549
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami	KARTUPEĻI 140 grami	BIEZPIENS, SIERS 70 grami									
AUGĻI un OGAS 2.5 grami	PIENS, skābie produkti 20 grami	GAĻA, ZIVIS 50 grami									
		Skolas piens 0 grami									

TREŠDIENA															
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor				
P1	Soļanka zupa/krējums	200/10	3.4	9.3	7.8	131									
P2	Zivju kotlete	60	7.6	8.0	4.8	133									
P3	Krējuma – citronu mērce	50	0.7	3.6	2.3	43									
P4	Rīsi vārīti	120	3.4	1.4	33.8	159									
P5	Dārzeņu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43									
P6	Kefīrs	150	4.5	3.0	6.8	72									
P7	Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47									
P8	Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami		DĀRZENI 107.5 grami					KOPĀ:					22.5	28.7	76.7	667
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami		KARTUPEĻI 37.8 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami								
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 174.9 grami					GAĻA, ZIVIS 70 grami					Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Maltās gaļas mērce	70	7.7	13.8	2.6	165					
P2	Vārīti griķi	120	4.9	1.4	24.5	130					
P3	Burkānu salāti	70	4.8	3.4	26.8	175					
P4	Kakao krēms ar ogu ķīseli	70/70	3.9	8.0	9.8	127					
P5	Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32					
P6	Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.59 grami		DĀRZENI 380.35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami		KARTUPEĻI 0 grami									
AUGĻI un OGAS 41 grami		PIENS, skābie produkti 55.5 grami									
						22.6	26.9	79.3	668		

PIEKTDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	3.4	3.7	12.6	101						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	200	11.6	23.7	21.8	347						
P3 Biešu - ķiploku salāti	70	1.3	3.1	6.3	58						
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 190.96 grami KARTUPEĻI 128 grami PIENS, skābie produkti 215 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami					23.6 34.9 66.2 680
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19.31 grami AUGLĻI un OGAS 287.5 grami	DĀRZENI 927.61 grami KARTUPEĻI 347.1 grami PIENS, skābie produkti 500.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 298 grami					Skolas piens 0 grami