

Apšiprūku!
dieta p.i. J. Naghibeels
Jagz

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar gaļu	200/10	4.5	7.7	12.7	138						
P2 Gulašs	100	12.0	11.9	6.0	179						
P3 Vārīti griķi	120	4.0	0.7	32.7	155						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	70	0.9	4.1	5.0	64						
P5 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47						
P6 Sulas dzēriens	200	0.2	0.0	9.4	39						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.052 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 152 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 48 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				23.3	24.6	75.6	622	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete	80	9.7	10.3	5.0	153						
P2 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98						
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	70	1.0	1.6	3.4	28						
P4 Piena mērce	50	1.5	1.9	3.8	38						
P5 Graudu maize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	80/150	5.4	3.1	22.0	137						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.8 grami AUGĻI un OGAS 8 grami	DĀRZENI 65.67 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 192 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				21.9	17.2	64.6	502	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa	200/10	4.1	7.6	13.4	141						
P2 Makaroni ar sieru	130/15	9.7	6.0	36.9	248						
P3 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu 55	70	1.6	3.0	2.0	44						
P4 Ābolu-aveņu dzēriens	200	0.2	0.1	9.7	41						
P5 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.99 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 32 grami	DĀRZENI 130.6 grami KARTUPEĻI 44 grami PIENS, skābie produkti 11 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 10 grami				17.2	16.9	71.8	520	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cepta zivs fileja	60	7.3	4.5	2.5	92						
P2 Kartupeļu biezenis	150	3.5	2.1	19.3	112						
P3 Redīsu burkānu salāti	70	1.0	1.6	5.0	41						
P4 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47						
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	70/100	2.2	19.6	19.1	263						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.14 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 16 grami	DĀRZENI 70.5 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 99.6 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				15.6	28.0	55.6	555	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Frikadeļu zupa	200/10	5.8	9.0	8.0	138						
P2 Plovs ar vistas gaļu	150	10.2	7.8	32.3	241						
P3 Biešu - kāpostu salāti	60	0.9	3.1	4.3	47						
P4 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						
P5 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47						
P6 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami	DĀRZENI 97.9 grami	KOPĀ:									
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 40 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami				25.1	24.2	70.0	607		
AUGĻI un OGAS 80 grami	PIENS, skābie produkti 210 grami	GAĻA, ZIVIS 64.5 grami				Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.112 grami	DĀRZENI 516.67 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 31.31 grami	KARTUPEĻI 431 grami	BIEZPIENS, SIERS 15 grami									
AUGĻI un OGAS 136 grami	PIENS, skābie produkti 560.6 grami	GAĻA, ZIVIS 244.5 grami				Skolas piens 0 grami					