

Šokasots! pēc J. Naghibe dē

PIRMDIENA										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	300/10	4.5	8.0	16.7	160					
P2 Bolones mērce	100	9.2	16.3	4.6	203					
P3 Vārīti makaroni	200	8.6	2.6	51.1	271					
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	40	2.4	0.5	16.4	80					
P7 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 161.1 grami KARTUPEĻI 77 grami PIENS, skābie produkti 35 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami				26.6	30.6	109.6	832	Skolas piens 0 grami

OTRDIENA										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/60	10.0	23.0	12.5	298					
P2 Vārīti kartupeļi	180	4.4	0.2	32.6	154					
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	4.1	5.5	63					
P4 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99					
P5 Tēja Piparmētru	200/	0.0	0.0	3.9	16					
P6 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	130	19.0	4.7	17.6	184					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 3 grami	DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 220 grami PIENS, skābie produkti 45 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 90 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				37.4	32.6	92.5	814	Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	250/10	3.9	10.5	10.9	156					
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	200	5.4	2.3	54.1	256					
P5 Dārzeņu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43					
P6 Kefīrs	200	6.0	4.0	9.0	96					
P7 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94					
P8 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 110.5 grami KARTUPEĻI 57.8 grami PIENS, skābie produkti 224.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami				28.2	32.0	112.1	860	Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	100	8.3	20.4	3.7	233					
P2 Vārīti griķi	180	7.3	2.2	37.0	197					
P3 Burkānu salāti	70	4.8	3.4	26.8	175					
P4 Kakao krēms ar ogu ķīseli	100/10	4.6	10.8	12.0	164					
P5 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32					
P6 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 45 grami	DĀRZENI 385.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 86 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				27.6	37.3	103.3	880	Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	300	5.0	4.9	23.0	162					
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	250	13.0	25.3	28.2	391					
P3 Biešu - ķīpoku salāti	70	1.3	3.1	6.3	58					
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80					
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96					
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 242.56 grami KARTUPEĻI 185 grami PIENS, skābie produkti 220 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami				27.7	37.9	91.3	825	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.01 grami AUGĻI un OGAS 292 grami	DĀRZENI 998.21 grami KARTUPEĻI 539.8 grami PIENS, skābie produkti 610.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 90 grami GAĻA, ZIVIS 299 grami								Skolas piens 0 grami

Sasacayots
I. N. N. N. N.

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	300/10	4.5	8.0	16.7	160						
P2 Bolones mērce	100	9.2	16.3	4.6	203						
P3 Rīsi vārīti	180	5.1	1.9	51.1	239						
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	40	2.4	0.5	16.4	80						
P7 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami						DĀRZENI 161.1 grami KARTUPEĻI 77 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami					
											23.0 29.9 109.6 800
											Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	100	8.3	18.5	6.8	239						
P2 Vārīti kartupeļi	180	4.5	0.2	33.3	158						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	6.1	5.5	81						
P4 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P5 Tēja Piparmētru	200/	0.0	0.0	3.9	16						
P6 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	130	20.2	4.9	21.9	208						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 3 grami						DĀRZENI 98.3 grami KARTUPEĻI 225 grami PIENS, skābie produkti 73.3 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 90 grami GAĻA, ZIVIS 42 grami					
											37.0 30.3 91.8 801
											Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	250/10	4.4	13.2	10.9	183						
P2 Zivju kotlete	60	7.6	8.0	4.8	133						
P3 Vārīti kartupeļi	180	4.4	0.2	32.6	154						
P4 Biešu - ķiploku salāti	70	1.2	3.1	6.0	57						
P5 Krējuma – citronu mērce	60	0.7	5.3	2.4	59						
P6 Kefīrs	200	6.0	4.0	9.0	96						
P7 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P8 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 82 grami						DĀRZENI 99.5 grami KARTUPEĻI 277.8 grami PIENS, skābie produkti 236 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					
											27.9 34.4 93.2 815
											Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	100	8.3	20.4	3.7	233						
P2 Vārīti makaroni	180	8.2	1.9	48.3	252						
P3 Burkānu salāti	70	4.8	3.4	26.8	175						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	100/10	4.6	10.8	11.5	162						
P6 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 45 grami						DĀRZENI 385.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 86 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami					
											28.4 37.0 114.1 932
											Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	300	5.0	4.9	23.0	162						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	250	13.0	25.3	28.2	391						
P3 Biešu - ķiploku salāti	70	1.3	3.1	6.3	58						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami						DĀRZENI 242.56 grami KARTUPEĻI 185 grami PIENS, skābie produkti 220 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami					
											27.7 37.9 91.3 825
											Skolas piens 0 grami
PIEVIENTAIS SĀLS 5.38 grami PIEVIENTAIS CUKURS 23 grami AUGĻI un OGAS 292 grami						DĀRZENI 986.81 grami KARTUPEĻI 764.8 grami PIENS, skābie produkti 650.3 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 90 grami GAĻA, ZIVIS 291 grami					
											Skolas piens 0 grami