

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	1,7	300/10	4.8	7.5	16.9	158							
P2 Bolones mērce	7	110	12.2	13.6	4.8	192							
P3 Vārīti makaroni	1	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	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 164.6 grami KARTUPEĻI 77 grami PIENS, skābie produkti 37.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70.5 grami			30.2	27.5	114.1	852

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgālas tefteļis krējumā mērcē	1,3,7	70/60	13.8	16.6	14.7	263							
P2 Vārīti kartupeļi		200	4.2	0.2	30.8	146							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	4.1	5.5	63							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31							
P6 Rīsu krēms	7	80	1.6	14.5	12.7	187							
P7 Ogu ķīselis		100	0.2	0.0	8.4	35							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 103.1 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 81.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami			23.8	36.1	99.9	838

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7	250/10	5.7	11.0	10.7	177							
P2 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.1	5.0	5.8	113							
P3 Rīsi vārīti		200	5.4	2.3	54.1	256							
P4 Dārzeņu salāti		70	1.1	3.1	3.5	43							
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P6 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128							
P7 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.57 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82.5 grami		DĀRZENI 128.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 250 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami			32.2	27.4	112.1	851

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	110	11.2	13.0	4.3	180							
P2 Vārīti griķi		180	6.0	1.0	49.4	234							
P3 Burkānu salāti		70	4.8	3.4	26.8	175							
P4 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	100/100	4.5	10.4	12.0	161							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 45 grami		DĀRZENI 386.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 92 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			28.9	28.4	116.3	871

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	300	5.3	4.4	23.0	157							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	300	16.7	16.7	30.8	348							
P3 Biešu - ķiploku salāti	7	70	1.3	2.1	6.3	58							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 260.76 grami KARTUPEĻI 199.4 grami PIENS, skābie produkti 221.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70.5 grami			31.9	28.0	98.0	811
PIEVIENOTĀIS SĀLS 5.89 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 23.01 grami AUGĻI un OGAS 309.5 grami		DĀRZENI 1043.86 grami KARTUPEĻI 534.4 grami PIENS, skābie produkti 682.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 329 grami						