

Victoria Gerasimovska
Čuvāva

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	300/10	3.9	8.5	13.2	148							
P2 BG Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	100	10.8	13.8	7.3	199							
P3 Vārīti griķi	180	6.7	2.0	33.7	180							
P4 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	3.1	6.2	62							
P5 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84							
P6 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96							
P7 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.57 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGLI un OGAS 61.56 grami						DĀRZENI 123.3 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 295 grami						
KOPĀ:							29.6	32.7	94.2	808		
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 57 grami	Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Siera- dārzenu zupa	300	6.3	12.4	17.2	208							
P2 Cūkgaļas kotlete	80	11.3	16.4	4.0	209							
P3 Vārīti kartupeļi	200	4.8	0.2	35.5	168							
P4 BG Piena mērce	60	1.7	2.1	5.2	47							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	5.1	4.2	63							
P6 Kompots dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32							
P7 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.27 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGLI un OGAS 30 grami						DĀRZENI 114.87 grami KARTUPEĻI 351 grami PIENS, skābie produkti 65 grami						
KOPĀ:							26.3	37.3	90.1	811		
							BIEZPIENS, SIERS 25 grami GALA, ZIVIS 60 grami	Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	300/10	3.1	7.3	19.6	160							
P2 BG Makaroni ar vistas gaļu	280	14.2	19.3	59.4	477							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	1.6	3.3	33							
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32							
P5 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84							
P6 Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.4 grami AUGLI un OGAS 108 grami						DĀRZENI 221.2 grami KARTUPEĻI 65 grami PIENS, skābie produkti 15 grami						
KOPĀ:							20.0	29.5	114.1	818		
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 50 grami	Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	300/10	12.1	12.2	33.1	294							
P2 BG Cepta Heka fileja	60/	7.2	11.2	6.6	170							
P3 Kartupeļu biezenis	200	4.8	5.2	27.2	178							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58							
P5 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84							
P6 Citronu dzēriens	200	0.0	0.0	5.0	21							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 250 grami PIENS, skābie produkti 69 grami						
KOPĀ:							26.3	32.8	94.7	806		
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 70 grami	Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu	300	15.4	22.9	68.9	551							
P2 Burkānu salāti ar krējumu	70	1.1	3.1	5.2	56							
P3 Tēja Augļu	200	0.0	0.0	3.9	16							
P4 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84							
P5 Jogurta krēms	80	2.3	3.2	6.9	65							
P6 Ogu mērce	80	0.2	0.0	6.7	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGLI un OGAS 15 grami						DĀRZENI 119.03 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 90 grami						
KOPĀ:							20.0	30.3	108.0	800		
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 56 grami	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.38 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.4 grami AUGLI un OGAS 239.56 grami						DĀRZENI 689.4 grami KARTUPEĻI 736 grami PIENS, skābie produkti 524 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 25 grami GALA, ZIVIS 293 grami	Skolas piens 0 grami				