

Victorija Georgijevna

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu	200	2.6	2.6	8.1	68							
P2 Sautēta cūkgala mērcē	100	8.9	10.1	10.3	168							
P3 Vārīti griķi	120	4.5	1.3	22.8	122							
P4 Burkāni ar sēklīnām	70	1.3	3.1	6.2	62							
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Kompots - ābolu/dzērvenų	200/	0.1	0.0	7.0	29							
P7 Āboli (augļis)	80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 103.56 grami	DĀRZENĪ 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami					19.0	17.6	70.6	527		
Skolas piens 0 grami												

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenų zupa ar nūdelēm	200	3.4	7.8	20.8	169							
P2 Cūkgalas kotlete	80	16.8	10.2	4.0	180							
P3 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98							
P4 Rīsu piena mērce	50	0.6	1.6	7.5	46							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	5.1	4.2	63							
P6 Kompots dzērvenų	200	0.1	0.0	7.5	32							
P7 Graudu maize	20/	1.6	0.2	9.8	47							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 30 grami	DĀRZENĪ 109.27 grami KARTUPEĻI 221 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					26.5	25.0	74.6	636		
Skolas piens 0 grami												

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa	200	1.7	3.3	11.8	86							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	180	12.9	9.5	35.1	295							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar eļļu	70	0.8	4.1	3.1	54							
P4 Kompots - ābolu/dzērvenų	200	0.1	0.0	7.5	32							
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Augļis	80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami	DĀRZENĪ 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami					17.1	17.3	73.7	545		
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	200	5.8	6.7	16.2	151							
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	8.2	2.8	126							
P3 Kartupeļu biezenis(rīsu piens)	150	2.2	2.5	18.6	107							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58							
P5 Baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47							
P6 Citronų dzēriens	200	0.0	0.0	5.0	21							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.89 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami	DĀRZENĪ 111 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					18.1	20.6	58.9	510		
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	200	12.0	14.3	36.1	330							
P2 Burkānu salāti ar eļļu	60	0.8	4.1	4.3	60							
P3 Tēja Augļu	200	0.0	0.0	3.9	16							
P4 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
P5 Mannā putra(rīsu piens) ar Ogu ķīseli	100/10	1.8	1.0	25.2	116							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.32 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 16 grami	DĀRZENĪ 105.03 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami					15.8	19.6	77.7	561		
PIEVIENOTĀIS SĀLS 4.89 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 33.5 grami AUGĻI un OGAS 262.56 grami	DĀRZENĪ 624.3 grami KARTUPEĻI 439.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 284.5 grami										
Skolas piens 0 grami												