

Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1	4graudu biežputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	25.6	169	P5	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2	Kliju maize ar sviestu, gurķiem	15/4/20	1.5	3.6	7.6	71	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	Kafijas dzēriens ar pienu	150	3.4	2.1	9.5	71	L1	Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
P1	Siera-dārzeņu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L2	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	40	1.4	2.0	4.7	44
P2	Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L3	Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P3	Griķi ,vārīti	110	5.4	1.6	30.2	160	L4	Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29	L5	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
Kopā: Brokastis(B)		E29%	10.9	11.7	42.8	311	KOPĀ: 35.7 43.5 126.3 1066						
Kopā: Pusdienas(P)		E48%	15.7	18.6	62.1	508							
Kopā: Launags(L)		E23%	9.1	13.3	21.4	248							
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 143.6 grami					Siers, biežpiens 14.9 grami Piena produkti 208.1 grami						
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 44.8 grami											
Audi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 40 grami											

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Prošas biezputra ar ievārījumu					150/10	5.7	2.8	32.4	179	P5	Sīrupa dzēriens					150	0.0	0.0	12.0	49
B2	Sviestmaize					15/4	1.3	3.7	7.6	70	P6	Rudzu maize					15	1.1	0.2	6.4	34
B3	Tēja augļu					150	0.0	0.0	3.0	12	L1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem					70/20/3	10.7	4.4	2.0	101
P1	Borščs ar krējumu					150/4	3.4	3.8	9.8	88	L2	Saldskābmaize ar sviestu					15/4	0.9	3.4	7.6	66
P2	Vistas gaļas kotlete					60	8.4	10.9	8.5	161	L3	Tēja piparmētru					150	0.0	0.0	2.0	8
P3	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem					120	3.2	2.7	31.9	167	L4	Auglis(bumbieris)					100	0.4	0.3	9.5	42
P4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu					50	0.7	2.5	2.9	36											
Kopā: Brokastis(B)						E26%	6.9	6.5	43.0	261											
Kopā: Pusdienas(P)						E53%	16.7	20.2	71.5	534											
Kopā: Launags(L)						E21%	12.0	8.1	21.1	217	KOPĀ:										
Pievienotais sāls 0.9 grami						Dārzeņi 140.2 grami															
Pievienotais cukurs 7.9 grami						Kartupeļi 22.4 grami					Siers, biezpiens 70 grami										
Audi un ogas 100.5 grami						Gaļa un zivs 50 grami					Piena produkti 121.6 grami										

[illegible]

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar zemeņu mērci	150/20	4.9	2.2	31.0	163	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	100	0.8	5.1	2.6	59
B3 Piens	150	4.2	3.8	7.1	79	L2 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
P1 Frikadeļu zupa	150/4	7.8	9.5	10.1	159	L3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Makaroni ar sieru	120/15	6.8	5.8	36.5	243	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Tomāti ar dillēm	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.4	9.5	45.2	310						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	16.3	15.6	67.0	496						
Kopā: Launags(L)	E21%	4.6	11.3	23.2	214						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni	160.2 grami									
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi	59.7 grami				Siers, biežpiens	15 grami				
Auļi un oas 114.9 grami	Gala un zivs	49.3 grami				Piena produkti	253.1 grami				
						KOPĀ:		31.4	36.4	135.3	1020

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/4	4.6	6.3	16.4	141	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar tomātiem	15/4/20	1.5	3.7	7.8	72	L1 Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128
B3 Piens	150	4.2	3.8	7.1	79	L2 Biešu-pupiņu salāti ar krējumu 100	100	2.4	4.1	7.2	78
P1 Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8
P2 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87						
P3 Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.7	3.0	2.8	39						
P4 Jogurta krēms ar sirupa ķīseli	60/150	1.1	3.3	31.5	162						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	10.4	13.7	31.3	293						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	13.1	12.0	65.9	424						
Kopā: Launags(L)	E23%	7.4	12.9	15.7	213	KOPĀ:	31.0	38.6	112.9	930	
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 151.4 grami										
Pievienotais cukurs 9.9 grami	Kartupeļi 123.4 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Augļi un ogas 0.5 grami	Gala un zivs 50 grami					Piena produkti 337.4 grami					
Pievienotais sāls 3.95 grami	Dārzeni 730.6 grami										
Pievienotais cukurs 36.3 grami	Kartupeļi 271.2 grami					Siers, biežpiens 114.9 grami					
Augļi un ogas 418.2 grami	Gala un zivs 229.3 grami					Piena produkti 1198.6 grami					