

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/15	4.7	3.0	25.1	147	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	L1 Jogurts	150	3.8	2.7	18.3	114
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 Sviestmaize ar sieru	20/4/15	5.0	7.8	10.1	134
P1 Siera-dārzenu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	9.4	7.2	34.4	276						
P3 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.1	1.8	28						
P4 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	6.4	6.7	37.6	240						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	13.4	15.1	51.9	437						
Kopā: Launags(L)	E30%	9.2	11.3	38.2	296	<b>KOPĀ:</b>	<b>29.0</b>	<b>33.2</b>	<b>127.7</b>	<b>973</b>	
Pievienotais sāls 0.77 grami	Dārzeni 96.6 grami					Siers, biezpiens 29.9 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 247.6 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/3	4.8	4.6	27.1	171	P5 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	150	0.1	0.0	0.8	4
B2 Graudu maize ar gurķiem	20/4/20	2.5	5.2	9.2	95	P6 Rupjmaize veidņu	15	1.0	0.2	6.7	33
B3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Biezpiena masa ar cukuru/kanēli	95	10.0	9.1	6.4	157
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	3.3	4.3	7.4	81	L2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81
P2 Vistas gaļas stroganovs	70	6.2	8.4	3.1	108	L3 Karkadē tēja (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Rīsi, vārīti	90	2.3	0.7	25.0	117						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.6	4.4	54						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	7.2	9.8	39.3	278						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.5	17.2	47.4	398	<b>KOPĀ:</b>	<b>32.4</b>	<b>39.8</b>	<b>102.6</b>	<b>914</b>	
Kopā: Launags(L)	E26%	11.7	12.8	15.9	238	Siers, biezpiens 65 grami					
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 133.9 grami					Piena produkti 145.6 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 25.4 grami										
Augļi un ogas 11.7 grami	Gala un zivs 40 grami										

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci	150/20	5.1	2.1	25.6	142	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	L1 Baltmaize ar krēmsieru	20/20	2.8	5.1	10.8	101
B3 Piens	150	4.5	3.0	7.0	74	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	3.2	5.1	11.5	107	L3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Dārzenu sautējums ar vistas gaļu, krēju	150/10	8.8	11.2	19.3	207	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Tomātu-lociņu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	1.8	33						
P4 Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	11.4	8.8	42.1	296						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	13.7	19.1	39.3	382	<b>KOPĀ:</b>	<b>29.3</b>	<b>36.9</b>	<b>108.6</b>	<b>888</b>	
Kopā: Launags(L)	E24%	4.2	9.0	27.2	210	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 221.5 grami					Piena produkti 257.6 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 131.3 grami										
Augļi un ogas 126.27 grami	Gala un zivs 40 grami										

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis	75	7.1	9.4	1.1	121	P5 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	150	0.1	0.0	0.8	4
B2 Sviestmaize ar tomātiem	20/4/20	1.9	3.9	10.9	87	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Kakao ar pienu	150	5.0	3.4	13.6	105	L1 Smalkmaizīte	60	6.5	6.8	37.0	223
P1 Rasoļņiks ar krējumu	150/4	3.3	4.1	12.2	101	L2 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Cūkgaļas gulašs	80	7.8	11.3	3.6	147	L3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130						
P4 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	14.0	16.6	25.6	313						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	17.1	19.5	48.8	445	<b>KOPĀ:</b>	<b>38.0</b>	<b>43.2</b>	<b>123.9</b>	<b>1035</b>	
Kopā: Launags(L)	E27%	6.9	7.1	49.5	277	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 104.7 grami					Piena produkti 176.2 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami	Kartupeļi 44.8 grami										
Augļi un ogas 109.7 grami	Gala un zivs 40 grami										

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar rīsiem	180	4.0	3.4	19.8	126	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar sviestu	20/4	2.3	5.2	8.6	92	L1 Saldskābmaize ar puskuņpinātu desu	30/4/20	5.2	9.5	15.5	171
P1 Bērnu soļanka veģetārā/krējumu	150/4	1.2	4.5	7.0	74	L2 Gurķi,svaigi	50	0.4	0.0	1.3	7
P2 Zivju kotlete	60	12.5	6.3	8.2	140	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103	L4 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P4 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36						
P5 Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	6.2	8.6	28.4	218						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	18.2	16.3	41.2	389	<b>KOPĀ:</b>	<b>31.3</b>	<b>34.7</b>	<b>109.4</b>	<b>885</b>	
Kopā: Launags(L)	E31%	6.8	9.8	39.8	278	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 126.8 grami					Piena produkti 134.6 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami	Kartupeļi 133.3 grami										
Augļi un ogas 111.7 grami	Gala un zivs 75 grami										
Pievienotais sāls 4.37 grami	Dārzeni 683.5 grami					Siers, biezpiens 114.9 grami					
Pievienotais cukurs 39.5 grami	Kartupeļi 379.6 grami					Piena produkti 961.6 grami					
Augļi un ogas 459.37 grami	Gala un zivs 235 grami										