

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu	150/3	4.6	4.4	26.2	163	P5 Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B2 Kliju maize ar ievārījumu	20/15	1.8	0.5	19.6	92	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	2.0	8	L1 Biezpiena masa ar rozīnēm	100	9.8	8.7	12.6	177
P1 Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem/krējum	150/4	2.8	4.2	7.4	80	L2 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	80	7.9	12.0	4.3	157	L3 Auglis(ābols, bumbieris)	50/50	0.4	0.6	9.6	45
P3 Makaroni, vārīti	90	2.3	1.0	24.3	126						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	5.4	45						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	6.4	4.9	47.8	263						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	14.8	19.4	48.2	444						
Kopā: Launags(L)	E24%	10.2	9.2	22.2	222	KOPĀ:	31.4	33.5	118.2	929	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 102.9 grami					Siers, biezpiens 62.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 37.3 grami					Piena produkti 114.35 grami					
Augļi un ogas 120.7 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	3.2	17.2	114	P5 Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.8	2.6	3.4	37
B2 Baltmaize ar krēmsieru	2/20	2.8	5.1	10.8	101	P6 Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B3 Grauzāmburkāni	100	1.3	0.1	7.2	40	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Dārzeņu-sēņu soļanka	150/4	3.7	5.1	11.9	111	L1 Kukurūzas pārslas ar pienu	35/150	7.0	3.2	35.0	197
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.2	10.6	9.6	203	L2 Auglis(bumbieris, banāns)	50/50	0.8	0.2	14.8	65
P3 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130						
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	8.3	8.4	35.2	255						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	21.1	20.8	58.7	540	KOPĀ:	37.2	32.7	143.6	1057	
Kopā: Launags(L)	E25%	7.8	3.5	49.7	262	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 220.2 grami					Piena produkti 263 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami	Kartupeļi 53.7 grami										
Augļi un ogas 110.2 grami	Gala un zivs 50 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/3	4.8	4.6	27.1	171	P4 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Gurķi,svaigi	30	0.2	0.0	0.8	4	L1 Cepta baltmaize olā	30	2.2	3.2	9.0	75
B3 Sviestmaize ar sieru	20/4/15	5.0	7.8	10.1	134	L2 Piens	150	4.5	3.0	6.8	72
B4 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L3 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P1 Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums	150/10	10.0	13.9	15.8	227						
P2 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P3 Jogurta krēms ar ogu sīrupa ķīseli	60/150	1.1	3.3	26.8	142						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	10.0	12.5	38.0	309	KOPĀ:	30.4	36.3	124.2	955	
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	12.5	17.4	50.5	410	Siers, biezpiens 15 grami					
Kopā: Launags(L)	E25%	7.9	6.4	35.7	235	Piena produkti 309.4 grami					
Pievienotais sāls 0.15 grami	Dārzeni 145 grami										
Pievienotais cukurs 8.5 grami	Kartupeļi 76.67 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci	150/20	5.1	2.1	24.8	139	P5 Rabarberu dzēriens	150	0.1	0.0	4.3	19
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L1 Kliju maize ar sviestu, sieru	20/4/20	6.2	9.1	9.4	149
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	3.2	5.1	11.5	107	L2 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	30	0.3	1.5	1.2	20
P2 Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118	L3 Tēja liepziedu ar medu	150	0.0	0.0	5.0	19
P3 Rīsi,vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121	L4 Grauzāmburkāni	100	1.3	0.1	7.2	40
P4 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.9	8.7	38.6	279	KOPĀ:	31.8	37.8	112.8	931	
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	13.0	18.4	51.3	426	Siers, biezpiens 20 grami					
Kopā: Launags(L)	E24%	7.8	10.7	22.9	227	Piena produkti 256.6 grami					
Pievienotais sāls 0.96 grami	Dārzeni 245.5 grami										
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 37.3 grami										
Augļi un ogas 37.9 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/3	4.6	5.4	16.4	134	P5 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	150	0.1	0.0	0.8	4
B2 Saldskābmaize ar medu	20/10	1.3	0.2	18.4	80	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L1 Rīsu biezputra ar ogu ķīseli	100/15	3.7	1.6	31.2	154
P1 Dārzeņu zupa	100	3.2	6.8	7.1	103	L2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36
P2 Zivju kotlete	60	11.6	6.2	8.2	136	L3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.7	2.9	16.4	105						
P4 Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	4.2	45						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.4	8.6	41.5	286	KOPĀ:	34.9	29.2	132.9	943	
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	19.1	18.7	43.1	426	Siers, biezpiens 0 grami					
Kopā: Launags(L)	E25%	5.4	1.9	48.3	232	Piena produkti 339 grami					
Pievienotais sāls 0.78 grami	Dārzeni 82.5 grami										
Pievienotais cukurs 9.9 grami	Kartupeļi 130.5 grami										
Augļi un ogas 136.7 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 3.99 grami	Dārzeni 796.1 grami					Siers, biezpiens 117.5 grami					
Pievienotais cukurs 42.4 grami	Kartupeļi 335.47 grami					Piena produkti 1282.35 grami					
Augļi un ogas 505.5 grami	Gala un zivs 220 grami										