

Pirmdiena																							
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums																	
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor							
B1	*Kukurūzas biezputra	150	5,5	2,0	30,6	163	L1	*Omlete ar sieru	80	8,6	7,1	3,8	113										
B2	*Blenderētas zemenes	15	0,1	0,0	2,7	12	L2	*Sv.tomāti	30	0,3	0,1	1,1	6										
B3	*Cepumi	20	1,4	2,8	14,0	54	L3	*Maize ar sviestu	10/2	0,8	1,9	5,1	42										
B4	*Kakao ar pienu	100	1,6	1,2	4,4	35	L4	*Zāļu tēja	100	0,0	0,0	0,0	0										
P1	*Veģet. darzeņu zupa ar sk.krējumu	130/5	2,4	2,2	8,6	65																	
P2	*Maltās gaļas mērce	50	4,4	11,1	2,2	127																	
P3	Vārīti griķi	90	3,8	1,1	19,0	101																	
P4	Redīsu salāti	50	0,6	1,0	1,0	15																	
P5	*Rudzu maize	10	0,5	0,1	4,8	23																	
P6	*Ogu dzēriens	100	0,2	0,1	3,5	15																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 42 grami						LIESA GAĻA 27 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami						KOPĀ: DĀRZENI 123 grami PIENA PRODUKTI 155 grami						30,2	30,6	101,0	772		
												AR PIENA OLBALTUMIEM 6 grami											
Otrdiena																							
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor							
B1	*Prosas biezputra ar sviestu	150	5,4	3,0	23,6	143	L1	*Smalkmaizīte kanēļu	50	3,5	2,5	24,8	135										
B2	*Maize ar biezpiena masu	15/15	3,8	1,2	8,0	59	L2	*Bērnu kafija ar pienu	120	0,8	0,6	2,9	20										
B3	*Kumelīšu tēja	100	0,0	0,0	1,0	4																	
B4	*Auglis	100	1,0	0,0	13,0	57																	
P1	*Gurķu zupa ar krējumu	130/5	1,2	2,0	6,0	48																	
P2	*Cepts vistas gīros	40	8,8	9,8	0,3	124																	
P3	*Vārīti rīsi ar dārzeņiem	90	3,1	2,4	21,7	122																	
P4	*Burkānu salāti ar sēkliņām	50	1,0	2,0	4,1	41																	
P5	*Rudzu maize	10	0,5	0,1	4,8	23																	
P6	*Citronu dzēriens	100	0,0	0,0	2,1	9																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 19 grami						KOPĀ: DĀRZENI 130 grami PIENA PRODUKTI 102 grami						29,2	23,6	112,3	786		
												AR PIENA OLBALTUMIEM 14 grami											
Trešdiena																							
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor							
B1	*Četri graudu pārslu biezputra	150	4,3	1,8	21,7	120	P6	*Augļu dzēriens	100	0,3	0,0	5,2	22										
B2	Ievārījums	5	0,0	0,0	3,3	13	L1	*Rauga pankūkas	60	4,0	3,8	20,8	134										
B3	*Baltmaize ar kaus.siers un gurķi	15/15/3	3,2	3,9	8,7	83	L2	*Sk.krējums	10	0,3	2,0	0,2	20										
B4	*Tēja	100	0,0	0,0	2,0	8	L3	*Tēja	100	0,0	0,0	2,0	8										
B5	*Sezonas dārzeņi	100	1,8	0,1	5,7	23																	
P1	*Biešu zupa ar sk.krējumu	130/5	1,9	1,6	5,0	42																	
P2	*Cūkgaļas kotlete	60	7,7	16,6	5,8	206																	
P3	*Kartupeļu biezenis	90	2,2	1,2	13,3	74																	
P4	*Skābu kāpostu salāti	50	0,9	0,5	2,5	18																	
P5	*Rudzu maize	10	0,5	0,1	4,8	23																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami						LIESA GAĻA 51 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 95 grami						KOPĀ: DĀRZENI 224 grami PIENA PRODUKTI 106 grami						27,0	31,6	100,7	794		
												AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami											
Ceturtdiena																							
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor							
B1	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	150	5,1	4,1	26,7	164	L1	*Piena auzu pārslu zupa	150	2,3	1,3	9,4	59										
B2	*Maize ar ievārījumu	15/10	1,3	0,4	14,3	67	L2	*Maize ar sviestu un sieru	10/3/15	4,8	7,0	5,1	104										
B3	*Zāļu tēja	100	0,0	0,0	2,0	8	L3	*Sv.gurķi	10	0,1	0,0	0,3	1										
B4	*Auglis	50	0,5	0,0	6,5	28	L4	*Piparmētru tēja	100	0,0	0,0	1,0	4										
P1	*Pupiņu zupa ar sk.krējumu	130/5	3,3	2,4	10,1	77																	
P2	*Vistas gaļa sarkanā mercē	60	5,8	6,1	3,8	94																	
P3	Vārīti rīsi	90	2,5	0,9	19,6	97																	
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	1,2	2,9	1,9	40																	
P5	*Rudzu maize	10	0,5	0,1	4,8	23																	
P6	*Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens	150	0,4	0,0	6,3	28																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,1 grami AUGĻI un OGAS 95 grami						LIESA GAĻA 32 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami						KOPĀ: DĀRZENI 110 grami PIENA PRODUKTI 101 grami						27,9	25,4	111,8	794		
												AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami											
Piektdiena																							
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor							
B1	*Asorti biezputra ar ievārījumu	150/10	4,1	4,1	29,7	173																	
B2	*Kliju maize ar sviestu	10/2	1,7	2,3	6,6	49																	
B3	*Tēja	100	0,0	0,0	2,0	8																	
P1	*Zivju zupa ar krējumu	150/5	1,8	2,0	6,0	51																	
P2	*Dārzeņu sautējums ar gaļu	150	7,6	9,1	17,5	186																	
P3	*Raibie salāti ar selerijas kātiem	50	1,4	4,0	4,8	61																	
P4	*Rudzu maize	15	0,8	0,2	7,2	35																	
P5	*Ābolu sulas dzēriens	100	0,1	0,0	4,2	17																	
L1	*Biezpiena sacepums ar bumbieriem	90	12,3	5,9	12,4	153																	
L2	*Tēja	100	0,0	0,0	0,0	0																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami AUGĻI un OGAS 31 grami						LIESA GAĻA 18 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 88 grami						KOPĀ: DĀRZENI 168 grami PIENA PRODUKTI 65 grami						29,9	27,7	90,4	733		
												AR PIENA OLBALTUMIEM 61 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 45,2 grami AUGĻI un OGAS 303 grami						LIESA GAĻA 176 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 267 grami						DĀRZENI 755 grami PIENA PRODUKTI 529 grami						AR PIENA OLBALTUMIEM 111 grami					