

4. NEDĒĻU GRAFIKS RUDENS ĒDIENKARTĒM

01.-05.septembris	1.nedēļa
08. – 12. septembris	2.nedēļa
15. – 19. septembris	3.nedēļa
22. - 26. septembris	4.nedēļa
29. – 03.oktobris	1.nedēļa
06. – 10. oktobris	2.nedēļa
13. – 17. oktobris	3.nedēļa
20. – 24. oktobris	4.nedēļa
27.– 31. oktobris	1.nedēļa
03. – 08.novembris/6dienas	2.nedēļa
10. – 14. novembris	3.nedēļa
19. – 21. novembris/3dienas	4.nedēļa
24.– 28. novembris	1.nedēļa

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biezputra ar āboliem	100	3.2	1.3	15.6	87	P5 Rudzu maize	40	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu un sieru	10/2/20	5.3	7.2	4.7	108	L1 Rudzu maize ar olu	15/4/25	3.9	6.3	6.6	103
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P1 Veģetārā solanka	100	0.7	1.4	4.6	34	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	9.0	7.2	29.3	251						
P3 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	8.5	8.6	22.3	204						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	10.9	11.2	47.3	369						
Kopā: Launags(L)	E25%	5.3	8.8	22.6	195						
Pievienotais sāls 1.54 grami	Dārzeņi 94.94 grami					KOPĀ:					24.7 28.6 92.2 768
Pievienotais cukurs 4.58 grami	Kartupeļi 19.33 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Augļi un ogas 21 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 56 grami					

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	2.9	2.9	17.7	109	P5 Ogu uzpūtenis ar pienu	60/100	3.7	2.1	12.7	84
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L1 Biezpiens ar gurķiem	90	9.3	4.5	2.0	95
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Kliju maize	10	0.9	0.2	4.7	26
P1 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	12.9	8.5	179	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Krējuma mērce	20	0.4	3.2	1.4	36						
P4 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	4.1	1.8	46						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	3.6	3.1	27.1	152						
Kopā: Pusdienas(P)	E58%	15.9	23.2	40.8	432						
Kopā: Launags(L)	E21%	10.4	5.2	14.6	157						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeņi 55 grami					KOPĀ:					29.9 31.5 82.4 742
Pievienotais cukurs 8.25 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 60 grami					
Augļi un ogas 69 grami	Gala un zivs 50 grami					Piena produkti 179 grami					

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	100/10	2.8	3.4	16.7	110	P5 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70	V1 Piena zupa ar rīsiem	120	3.1	3.8	13.9	102
B3 Piens	120	3.6	2.4	5.6	59	V2 Sausmaizīte ar ievārījumu	5/7	0.7	0.0	8.6	37
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	100/3	2.7	3.2	6.8	68	V3 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P2 Dārzeņu ragu ar krējumu	150/10	2.6	8.2	15.4	151						
P3 Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0.3	3.0	1.5	34						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	7.7	9.5	29.9	238	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	4.5	3.9	34.4	192
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	6.6	14.5	39.2	322						
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeņi 175.4 grami					KOPĀ:					18.8 27.9 103.6 752
Pievienotais cukurs 2.5 grami	Kartupeļi 87.5 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 10 grami					Piena produkti 271 grami					

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.7	20.3	133	P5 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	10/15/1	1.8	3.6	5.5	63	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Mafins	30	0.9	6.7	14.4	121
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.2	2.6	6.4	59	L2 Piens	150	4.2	3.8	7.1	79
P2 Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118	L3 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Rīsi,vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81						
P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	6.0	7.3	27.8	204						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	10.9	16.0	32.2	315						
Kopā: Launags(L)	E31%	5.3	10.9	27.4	228						
Pievienotais sāls 0.77 grami	Dārzeņi 122 grami					KOPĀ:					22.3 34.3 87.4 748
Pievienotais cukurs 3.9 grami	Kartupeļi 15 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 67.5 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 220 grami					

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	100/2	3.4	2.8	16.7	106	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar krēmsieru, tomātu	10/15/2	2.3	4.5	5.9	74	L1 Jogurts	120	3.0	2.2	14.6	91
B3 Piens	100	3.0	2.0	4.5	48	L2 Apcepta maizīte ar āboliem	50	1.6	3.6	11.5	85
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	100/3	3.8	4.2	7.3	85						
P2 Zivju kotlete	50	10.4	5.2	6.8	117						
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69						
P4 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0.8	2.6	5.1	46						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	8.7	9.3	27.1	228						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	16.7	13.8	38.2	350						
Kopā: Launags(L)	E23%	4.6	5.7	26.2	177						
Pievienotais sāls 0.616 grami	Dārzeņi 89.41 grami					KOPĀ:					30.1 28.8 91.5 754
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 90 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 34.2 grami	Gala un zivs 45.83 grami					Piena produkti 303.5 grami					
Pievienotais sāls 4.476 grami	Dārzeņi 536.75 grami										
Pievienotais cukurs 22.23 grami	Kartupeļi 211.83 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Augļi un ogas 251.7 grami	Gala un zivs 185.83 grami					Piena produkti 1029.5 grami					



Pirmdiena

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1	Mannas biežputra ar āboliem					150	4.8	2.0	23.3	130	P5	Rudzu maize					150	9.0	1.1	0.2	6.4	34
B2	Klijū maize ar sviestu un sieru					15/4/20	5.8	9.0	7.1	136	L1	Rudzu maize ar olu					15/4/25	8.9	6.3	6.6	103	
B3	Tēja augļu					150	0.0	0.0	3.0	12	L2	Cepumi					30	2.0	3.8	20.9	126	
P1	Veģetārā sālanka					150	1.1	2.0	6.9	51	L3	Tēja liepziedu					150	0.0	0.0	3.0	12	
P2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem					150	9.0	7.2	29.3	251												
P3	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu					50	0.5	2.6	1.1	29												
P4	Sirupa dzēriens					150	0.0	0.0	12.0	49												
	Kopā: Brokastis(B)					E30%	10.6	11.0	33.4	278												
	Kopā: Pusdienas(P)					E44%	11.6	11.9	55.7	414												
	Kopā: Launags(L)					E26%	5.9	10.1	30.5	240												
	Pievienotais sāls 2.07 grami						Dārzeņi 103.905 grami															
	Pievienotais cukurs 6.9 grami						Kartupeļi 28.99 grami															
	Augļu un ogas 31.4 grami						Gaļa un zivs 40 grami															
													KOPĀ:									
													Siers, biezpiens 20 grami									
													Piena produkti 82.6 grami									
																		28.1	33.0	119.6	932	

Otrdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/4	4.3	5.1	26.4	171	P5 Ogu uzpūtenis ar pienu	90/150	5.5	3.1	18.9	126
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	L1 Biezpiens ar gurķiem	90	9.3	4.5	2.0	95
B3 Tēja augļu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L2 Kliju maize	15	1.3	0.4	7.1	38
P1 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	12.9	8.5	179	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Krējuma mērce	30	0.5	4.8	2.0	54						
P4 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	4.1	1.8	46						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	5.6	5.5	40.8	238						
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	19.4	26.3	55.8	534						
Kopā: Launags(L)	E20%	11.0	5.7	21.8	193						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 55 grami					KOPĀ:		36.0	37.5	118.4	966
Pievienotais cukurs 9.3 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 60 grami					
Augļi un ogas 113.4 grami	Gaļa un zivs 50 grami					Piena produkti 257.9 grami					

Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu					150/15	4.3	5.2	25.0	164	P5	Saldskābmaize					15	0.9	0.1	7.6	36
B2	Sviestmaize					15/4	1.3	3.7	7.6	70	V1	Piena zupa ar rīsiem					180	4.6	5.6	20.6	152
B3	Kakao ar pienu					150	4.4	3.0	12.7	95	V2	Graudu maize ar sviestu					15/4	1.7	4.7	6.5	77
P1	Vistas gaļas zupa ar krējumu					150/4	4.1	4.6	10.1	101	V3	Auglis(banāns)					100	1.2	0.2	20.0	88
P2	Dārzenų ragu ar krējumu					200/20	3.8	12.2	21.6	218											
P3	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu					50	0.3	3.0	1.5	34											
P4	Šrupa dzēriens					150	0.0	0.0	12.0	49											
	Kopā: Brokastis(B)					E30%	9.9	11.8	45.2	329		Kopā: Vakariņas(V)					E29%	7.6	10.6	47.1	316
	Kopā: Pusdienas(P)					E40%	9.2	20.0	52.7	438											
												KOPĀ:						26.6	42.3	145.0	1084
	Pievienotais sāls 1.2 grami					Dārzeņi 212.2 grami															
	Pievienotais cukurs 9.7 grami					Kartupeļi 131.25 grami						Siers, biežpiens 0 grami									
	Augļi un ogas 100 grami					Gaļa un zivs 15 grami						Piena produkti 362 grami									

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Prošas biezputra ar sviestu		150/4	6.4	6.3	30.2	206	P5	Ūdens ar citronu		150	0.1	0.0	0.3	2						
B2	Klijū maize ar krēmsieru un gurķi		15/15/1	2.2	3.8	8.0	77	P6	Rudzu maize		15	1.1	0.2	6.4	34						
B3	Tēja piparmētru		150	0.0	0.0	3.0	12	L1	Mafins		60	1.7	13.4	28.8	241						
P1	Borščs ar krējumu		150/4	3.3	3.8	9.6	87	L2	Piens		150	4.2	3.8	7.1	79						
P2	Vistas gaļas mērce		80	5.9	9.9	2.7	118	L3	Auglis(ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48						
P3	Rīsi,vārīti		90	2.2	1.4	24.4	121														
P4	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		50	0.5	2.5	2.2	34														
	Kopā: Brokastis(B)		E28%	8.6	10.1	41.2	295														
	Kopā: Pusdienas(P)		E37%	13.2	17.8	45.7	396														
	Kopā: Launags(L)		E35%	6.4	17.9	45.7	368														
	Plevienotais sāls 1 grami	Dārzeni	148.1 grami					KOPĀ:			28.2	45.8	132.6	1058							
	Plevienotais cukurs 5.6 grami	Kartupeļi	22.4 grami					Siers, biežpiens	15 grami												
	Augļi un ogas 110.7 grami	Gala un zivs	40 grami					Piena produkti	252.6 grami												

Piektdiena

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	150/4	5.1	5.0	24.9	165	P5 Sirupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Graudu maize ar krēmsieru, tomātu	15/15/2	2.8	4.9	7.8	87	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Piens	150	4.2	3.8	7.1	79	L1 Jogurts	140	3.5	2.5	17.1	106
P1 Šķelto zirņu zupa/krējums	150/4	4.3	5.1	11.0	111	L2 Acepta maizīte ar āboliem	80	3.4	8.7	21.3	179
P2 Zivju kotlete	50	10.4	5.2	6.8	117						
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103						
P4 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0.8	2.6	5.1	46						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	12.1	13.6	39.7	332						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	19.3	15.8	57.6	459						
Kopā: Launags(L)	E26%	6.9	11.2	38.4	285						
Pievienotais sāls 0.666 grami	Dārzeni 97.41 grami					KOPĀ:	38.3	40.6	135.7	1076	
Pievienotais cukurs 4.2 grami	Kartupeļi 134.5 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 55 grami	Gala un zivs 45.83 grami					Piena produkti 419.13 grami					
Pievienotais sāls 5.636 grami	Dārzeni 616.615 grami										
Pievienotais cukurs 35.7 grami	Kartupeļi 317.14 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Augļi un ogas 410.5 grami	Gala un zivs 190.83 grami					Piena produkti 1374.23 grami					

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.



Pirmdiena

[illegible]

Otrdiena

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
B1	Piena zupa ar nūdelēm	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	P5	Rudzu maize	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B2	Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126	L1	Biezpiena masa ar ogu mērci	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	Grauzāmburkāni	30	0.4	0.0	2.2	12	L2	Klijū maize ar sviestu	80/20	8.0	9.7	8.7	162
P1	Tefteļi krējuma mērcē	50/30	7.4	9.5	4.3	155	L3	Tēja piparmētru (bez cukura)	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P2	Vārīti kus-kus putraimi	80	1.2	0.1	7.4	36	L4	Auglis (banāns)	100	0.0	0.0	0.0	0
P3	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26			60	0.7	0.1	12.0	53
P4	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	100/15	0.4	5.3	5.8	72							
	Kopā: Brokastis(B)	E27%	5.2	6.0	33.6	211							
	Kopā: Pusdienas(P)	E41%	10.6	17.0	25.4	323							
	Kopā: Launags(L)	E32%	9.6	11.7	25.4	255							
	Pievienotais sāls 0.6 grami						KOPĀ:						
	Pievienotais cukurs 8.33 grami												
	Augļi un ogas 74 grami												
		Dārzeni 79.6 grami											
		Kartupeļi 0 grami											
		Gaļa un zivs 43 grami											
							Siers, biezpiens 50 grami						
							Biezpiens 50 grami						
									25.4	34.6	84.5	789	

Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
B1	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	P5	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B2	100/2	3.2	3.1	18.2	114	P5	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	10/2/10	1.3	2.6	4.7	48	L1	100/15	5.5	6.0	23.3	187
P1	120	3.4	3.0	5.7	63	L2	30	0.3	0.1	1.1	6
P2	100/3	2.0	2.0	10.9	74	L3	100	0.0	0.0	2.0	8
P3	150/10	8.9	11.1	15.8	220						
P4	50	0.2	0.0	1.5	7						
	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	7.8	8.7	28.5	226						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	12.3	13.3	42.6	367						
Kopā: Launags(L)	E25%	5.8	6.1	26.4	201						
Pievienotais sāls 0,9 grami	Dārzeņi 174.26 grami					KOPĀ:		25.9	28.0	97.6	794
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 121.6 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 198 grami					

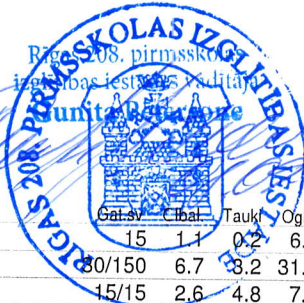
Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1	Prosas-ķirbju biežputra ar kanēli					100	2.6	2.7	14.5	94	P5	Dārzenų salāti ar ķiplokiem					50	0.9	2.0	3.3	32
B2	Klijū maize ar sviestu					8/2	0.7	1.8	3.8	35	P6	Karkadē dzēriens (bez cukura)					100	0.0	0.0	0.0	0
B3	Tēja liepziedu					100	0.0	0.0	2.0	8	L1	Biezās pankūkas ar āboliem,krējums					100/10	6.0	9.8	27.4	222
P1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu					100/3	1.3	2.2	5.0	43	L2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)					100	0.0	0.0	0.0	0
P2	Cūkgaļas kotlete					60	10.7	12.9	10.6	231	L3	Auglis(ābols)					60	0.2	0.5	5.9	29
P3	Griķi ,vārīti					50	2.4	0.7	13.7	73											
P4	Piena mērce					20	0.5	0.8	1.7	16											
	Kopā: Brokastis(B)					E18%	3.3	4.6	20.3	138											
	Kopā: Pusdienas(P)					E50%	15.9	18.6	34.3	395											
	Kopā: Launags(L)					E32%	6.2	10.2	33.3	251											
	Pievienotais sāls 0.966 grami					Dārzeni 130.8 grami						KOPĀ:									
	Pievienotais cukurs 6.83 grami					Kartupeļi 17 grami												25.4	33.4	87.9	783
	Augļi un ogas 98 grami					Gala un zivs 52 grami						Siers, biezpiens 0 grami									
												Piena produktu 94 grami									

Piektdiena

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1	4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.0	3.9	18.7	119	P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34								
B2	Baltaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	L1	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	20/4/15	3.3	5.2	10.3	103								
B3	Piens	120	3.4	3.0	5.7	63	L2	Dārzeņu plate	50	0.5	0.0	1.6	9								
P1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm	100	0.9	1.3	5.7	39	L3	Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39								
P2	Cepta zivs fileja	50	7.4	5.6	4.2	92	L4	Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8								
P3	Kartupeļi ar biezpienu un krējumu	80/40	6.4	1.8	12.7	100	L5	Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25								
P4	Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32	KOPĀ:														
	Kopā: Brokastis(B)	E34%	8.7	7.3	38.7	250															
	Kopā: Pusdienas(P)	E41%	15.8	8.9	37.0	297															
	Kopā: Launags(L)	E25%	4.6	9.2	20.3	184															
	Pievienotais sāls 0.71 grami	Dārzeni 60.07 grami												29.2	25.4	96.1	731				
	Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 97.5 grami																			
	Augļi un ogas 60 grami	Gaļa un zivs 65 grami																			
	Pievienotais sāls 4.126 grami	Dārzeni 538.51 grami																			
	Pievienotais cukurs 26.16 grami	Kartupeļi 253.43 grami																			
	Augļi un ogas 292 grami	Gaļa un zivs 240 grami																			
														Siers, biezpiens 32 grami							
														Piena produkti 213.66 grami							
														Siers, biezpiens 112 grami							
														Piena produkti 797.66 grami							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.



Pirmdiena

[illegible]

Otrdiena

[illegible]

Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.2	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar gurķiem	10/2/20	1.9	4.7	7.0	79	L1 Makaroni ar sieru	100/15	5.5	6.0	23.3	187
B3 Piens	150	4.8	3.8	6.6	79	L2 Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	150/4	2.9	2.9	16.3	109	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Rudens dārzenu un gaļas sautējums, kr	150/10	9.2	11.0	17.5	231						
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	11.5	13.9	40.8	337						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.5	14.0	53.7	429						
Kopā: Launags(L)	E21%	6.1	6.1	28.2	209						
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 212.4 grami					KOPĀ:		31.0	34.1	122.7	975
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 144.6 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Auģļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 262.6 grami					

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Prosas-ķirbiez biezputra ar kanēli	150/4	3.9	4.9	21.7	149	P5	Dārzeni salāti ar ķiplokiem	50	C.9	2.0	3.3	32
B2	Klijū maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	P6	Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	C.0	0.0	0.0	0
B3	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7	Rudzu maize	10	1.1	0.2	6.4	34
P1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.9	3.1	7.4	63	L1	Biezās pankūkas ar āboliem,krējums 10	150/15	E.0	14.6	41.0	332
P2	Cūkgaļas kotlete	60	10.7	12.9	10.6	231	L2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	C.0	0.0	0.0	0
P3	Griķi ,vāriti	75	3.7	1.1	20.5	108	L3	Auglis(ābols)	100	C.4	0.8	9.8	48
P4	Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	5.6	8.7	34.1	241							
	Kopā: Pusdienas(P)	E44%	19.1	20.4	50.8	492							
	Kopā: Launags(L)	E34%	9.4	15.4	50.8	380							
	Pievienotais sāls 1.1 grami Pievienotais cukurs 10 grami Augļi un ogas 155.7 grami	Dārzeni 167.5 grami Kartupeļi 25.4 grami Gaļa un zivs 52 grami					KOPĀ:		34.1	44.5	135.7	1113	
							Siers, biežpiens 0 grami Pilna produkti 141,9 grami						

Piektdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	27.8	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Baltmaize ar ievārijumu	20/15	1.9	0.6	21.4	100	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	20/4/15	3.3	5.2	10.3	103
B3 Piens	150	4.8	3.8	6.6	79	L2 Dārzeņu plate	75	0.8	0.1	2.4	13
P1 Dārzeņu zupa ar nūdelēm	150	1.2	1.9	8.5	57	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
P2 Cepta zivs fileja	50	7.4	5.6	4.2	92	L4 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Kartupeļi ar biezpienu un krējumu	120/40	7.2	1.9	18.6	128	L5 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E38%	12.8	10.2	55.8	357						
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	17.0	9.5	49.7	360						
Kopā: Launags(L)	E24%	5.3	11.2	26.2	229						
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 89.7 grami					KOPĀ:	35.1	31.0	131.7	946	
Pievienotais cukurs 6.7 grami	Kartupeļi 146.1 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gaļa un zivs 65 grami					Siers, biezpiens 32 grami					
						Piena produkti 284 grami					
Pievienotais sāls 4.6 grami	Dārzeni 655.2 grami										
Pievienotais cukurs 36.2 grami	Kartupeļi 341.9 grami					Siers, biezpiens 112 grami					
Augļi un ogas 469.7 grami	Gaļa un zivs 240 grami					Piena produkti 1081.6 grami					

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.