

17.01.24  
PL**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kal
B1 Sviestmaize ar sieru A1,7,11	30/5/30	9,7	13,0	15,3	225	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	8
B2 Aboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6 Vistas naģeti A1,3	50	10,2	2,4	5,6	9
B3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L1 Kukuruzas biezputra	150	4,4	2,3	21,7	12
P1 Svaigu sakņu zupa A 7	200/	7,1	10,6	13,2	183	L2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	
P2 Vārīti rīsi A1	150	2,5	0,9	19,6	97						
P3 Svaigu kāpostu-gurķu salāti	70	1,0	2,6	4,0	40						
P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	10,2	13,7	23,2	265	<b>KOPĀ:</b>					<b>39,8 36,2 100,2 90</b>
Kopā: Pusdienas(P)	E57%	25,1	20,2	55,4	518	DĀRZENI 140 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami
Kopā: Launags(L)	E14%	4,5	2,3	21,7	126	PIENA PRODUKTI 245 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami	LIESA GALA 80 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami	ZĪVĪS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 40 grami										

**Otradiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kal
B1 Mannā biezputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	25,7	142	P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	2
B2 Tēja ar cukuru	150	0,1	0,0	2,0	8	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	8
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	L1 Rasols ar desu A 3,7	150	6,4	6,0	13,0	13
B4 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L2 Rupjmaize ar sviestu A1,7	35/10	2,2	7,7	14,4	13
P1 Makaroni ar sieru A1,3,7	150/30	11,6	11,2	31,4	275	L3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	
P2 Frikadeļu zupa A 7	200	5,9	14,6	9,4	196						
P3 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	60	0,8	2,6	2,2	35						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	6,3	2,4	44,4	224	<b>KOPĀ:</b>					<b>37,7 48,2 127,9 110</b>
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	22,7	32,1	55,9	609	DĀRZENI 141 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami
Kopā: Launags(L)	E24%	8,7	13,7	27,5	270	PIENA PRODUKTI 270 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GALA 30 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami	ZĪVĪS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 90 grami										

**Tresdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kal
B1 Auzu pārslu biezputra, ievārījumu A1,7	200/10	5,1	3,6	28,1	164	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	2
B2 Aboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	8
B3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L1 Biezpiena plātsmaize A1,3,7	150	17,0	10,3	27,5	27
P1 Skābu kāpostu zupa A7	200	5,6	9,1	9,4	152	L2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	
P2 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101						
P3 Gulašs A7	50	4,5	13,0	1,7	146						
P4 Šķēlīte marinēta gurķa	30/	0,2	0,0	0,5	4						
Kopā: Brokastis(B)	F21%	5,6	4,2	35,9	204	<b>KOPĀ:</b>					<b>41,2 41,5 107,0 98</b>
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	18,5	27,0	43,6	506	DĀRZENI 53 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami
Kopā: Launags(L)	E28%	17,1	10,3	27,5	271	PIENA PRODUKTI 300 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GALA 60 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami	ZĪVĪS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 35 grami										

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kal
B1 Rīsu biezputra ar ievārījumu A1,7	150/10	4,3	2,4	52,1	247	P4 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	7
B2 Tēja ar cukuru	150	0,1	0,0	2,0	8	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	8
B3 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34	L1 Uzpūtenis ar pienu A1,7	100/15	6,5	4,0	31,5	18
B4 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1						
P1 Zivju zupa A 4,7	200	6,5	4,2	10,2	108						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu A7	180	7,5	12,7	15,8	208						
P3 Biešu salāti ar krējumu A7	70	1,1	2,6	5,4	49						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	4,9	2,6	61,7	290	<b>KOPĀ:</b>					<b>35,2 33,6 137,4 99</b>
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	23,8	27,0	44,3	514	DĀRZENI 220,5 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
Kopā: Launags(L)	E19%	6,5	4,0	31,5	188	PIENA PRODUKTI 540 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	LIESA GALA 30 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami	ZĪVĪS 30 grami										
AUGĻI un OGAS 95 grami	KARTUPEĻI 95 grami										

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kal
B1 Piena zupa ar makaroniem A1,3,7	200/	4,4	2,2	22,7	128	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	8
B2 Aboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P7 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti A7	75	1,4	2,7	2,4	3
P1 Vistas buljons ar rīsiem A1,7	200/	6,7	2,4	8,8	92	L1 Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	25
P2 Vārīti kartupeļi	100	2,0	0,1	14,8	70						
P3 Kotletes A1,3	60/	9,0	25,2	0,4	267						
P4 Krējuma mērce A1,7	50	1,8	5,6	9,9	99						
P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E15%	4,7	2,9	30,5	166	<b>KOPĀ:</b>					<b>37,9 46,7 126,8 105</b>
Kopā: Pusdienas(P)	E61%	25,2	39,8	49,2	669	DĀRZENI 148,5 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
Kopā: Launags(L)	E23%	8,0	4,0	47,0	256	PIENA PRODUKTI 400 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GALA 85 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	ZĪVĪS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 100 grami										
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,1 grami	LIESA GALA 285 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 40 grami	ZĪVĪS 30 grami										
AUGĻI un OGAS 415 grami	KARTUPEĻI 360 grami										