

Pirmdiena, 28.09.2020

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|--|-----------------------|--------|-------|-------|-------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------|
| B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu | 150/10 | 5.4 | 3.2 | 23.9 | 147 | P5 Rudzu maize | 15 | 1.1 | 0.2 | 6.4 | 34 |
| B2 Baltmaize ar zaļumu sviestu | 15/4 | 1.3 | 2.9 | 7.6 | 63 | L1 Jogurts | 160 | 4.5 | 2.9 | 19.5 | 122 |
| B3 Kakao | 150 | 3.4 | 2.2 | 8.6 | 67 | L2 Kliju maize ar sviestu un sieru | 15/4/15 | 5.0 | 7.6 | 7.1 | 119 |
| P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu | 150/4 | 1.5 | 2.9 | 7.4 | 60 | L3 Auglis(ābols) | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 180 | 10.1 | 14.0 | 31.8 | 303 | | | | | | |
| P3 Gurķu-tomātu salāti ar krējumu | 50 | 0.7 | 2.1 | 1.6 | 28 | | | | | | |
| P4 Jāņogu kompots | 150 | 0.1 | 0.0 | 5.1 | 21 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E27% | 10.1 | 8.2 | 40.1 | 277 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E44% | 13.6 | 19.1 | 52.3 | 445 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E29% | 9.9 | 11.3 | 36.4 | 289 | KOPĀ: | 33.6 | 38.6 | 128.8 | 1010 | |
| Pievienotais sāls 1.1 grami | Dārzeni 128 grami | | | | | Siers, biezpiens 15 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9.5 grami | Kartupeļi 26 grami | | | | | Piena produkti 361 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 115 grami | Gala un zivs 50 grami | | | | | | | | | | |

Otrdiena, 29.09.2020

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|--------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--|-------------|-------------|--------------|-------------|-------|
| B1 Olu kultenis | 100 | 10.7 | 12.4 | 2.2 | 163 | P5 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu | 50 | 0.9 | 2.1 | 2.9 | 34 |
| B2 Kliju maize ar gurķiem | 15/4/20 | 1.5 | 3.6 | 7.6 | 71 | P6 Karkadē dzēriens | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.0 | 16 |
| B3 Tēja melnā | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.0 | 16 | P7 Saldskābmaize | 15 | 0.9 | 0.1 | 7.5 | 36 |
| P1 Rasolņiks ar krējumu | 150/4 | 1.8 | 2.9 | 12.0 | 83 | L1 Piena zupa ar rīsiem | 150 | 4.9 | 3.4 | 18.1 | 123 |
| P2 Cūkgaļas kotlete | 70 | 10.2 | 14.8 | 10.3 | 216 | L2 Baltmaize ar ievārījumu | 15/10 | 1.3 | 0.4 | 14.4 | 67 |
| P3 Kartupeļi vārīti | 120 | 2.5 | 0.1 | 18.4 | 87 | L3 Auglis(banāns) | 100 | 1.5 | 0.1 | 21.0 | 91 |
| P4 Piena -dārzenu mērce | 30 | 0.8 | 1.4 | 2.3 | 25 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E24% | 12.2 | 16.0 | 13.8 | 250 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E48% | 17.1 | 21.4 | 57.5 | 498 | KOPĀ: | 37.0 | 41.3 | 124.8 | 1029 | |
| Kopā: Launags(L) | E27% | 7.7 | 3.9 | 53.5 | 281 | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeni 92.05 grami | | | | | Piena produkti 195 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 10.1 grami | Kartupeļi 169 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | Gala un zivs 49 grami | | | | | | | | | | |

Trešdiena, 30.09.2020

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---------------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|---|-------------|-------------|--------------|------------|-------|
| B1 Mannā biezputra ar ievārījumu | 150/10 | 5.3 | 2.0 | 27.9 | 151 | P5 Kefīrs | 150 | 4.5 | 3.0 | 6.8 | 72 |
| B2 Graudu maize ar sviestu | 15/4 | 1.7 | 4.7 | 6.5 | 77 | P6 Rudzu maize | 15 | 1.1 | 0.2 | 6.4 | 34 |
| B3 Kafijas dzēriens ar pienu | 150 | 3.2 | 1.8 | 9.6 | 68 | L1 Cīsiņi vārīti (70% gaļas) | 30 | 4.3 | 3.5 | 0.5 | 51 |
| P1 Biešu zupa ar krējumu | 150/4 | 1.6 | 2.9 | 10.6 | 76 | L2 Zaļo zirnīšu salāti ar sv. dārzeņiem | 120 | 2.7 | 4.7 | 9.4 | 93 |
| P2 Vistas gaļas stroganovs | 80 | 9.2 | 8.2 | 3.1 | 123 | L3 Saldskābmaize | 15 | 0.9 | 0.1 | 7.5 | 36 |
| P3 Griķi, vārīti | 110 | 6.6 | 1.7 | 32.3 | 171 | L4 Tēja melnā | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.0 | 16 |
| P4 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu | 50 | 0.5 | 2.0 | 1.5 | 26 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E30% | 10.2 | 8.6 | 44.0 | 296 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E51% | 23.5 | 18.0 | 60.6 | 502 | KOPĀ: | 41.6 | 34.9 | 126.1 | 994 | |
| Kopā: Launags(L) | E20% | 7.9 | 8.3 | 21.5 | 196 | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 1.3 grami | Dārzeni 192 grami | | | | | Piena produkti 376.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 10.1 grami | Kartupeļi 38 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 15.8 grami | Gala un zivs 80 grami | | | | | | | | | | |

Ceturtdiena, 01.10.2020

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|--|-----------------------|--------|-------|-------|-------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------|
| B1 Miežu putrainu biezputra ar sviestu | 150/4 | 5.5 | 5.5 | 18.2 | 145 | P5 Ābolu kompots | 150 | 0.2 | 0.2 | 7.0 | 31 |
| B2 Sviestmaize ar tomātiem | 15/4/20 | 1.5 | 3.7 | 8.4 | 74 | P6 Saldskābmaize | 15 | 0.9 | 0.1 | 7.5 | 36 |
| B3 Tēja augļu | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.0 | 16 | L1 Biezpiens ar krējumu, cukuru | 60/20/2 | 10.8 | 4.3 | 3.7 | 100 |
| P1 Dārzenu zupa ar nūdelēm, krējumu | 150/4 | 1.4 | 2.4 | 8.7 | 63 | L2 Graudu maize ar sviestu | 15/4 | 1.7 | 4.7 | 6.5 | 77 |
| P2 Cepta zivs fileja | 70 | 12.9 | 6.7 | 4.2 | 129 | L3 Dzēriens | 150 | 0.0 | 0.0 | 16.6 | 68 |
| P3 Kartupeļu biezenis | 120 | 2.7 | 1.7 | 16.4 | 94 | L4 Augļi(plūmes) | 100 | 0.8 | 0.0 | 9.6 | 42 |
| P4 Sv.kāpostu -zaļumu salāti ar eļļu | 50 | 1.0 | 2.1 | 3.4 | 33 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E26% | 7.0 | 9.2 | 30.6 | 234 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E43% | 19.0 | 13.3 | 47.3 | 385 | KOPĀ: | 39.3 | 31.5 | 114.3 | 905 | |
| Kopā: Launags(L) | E32% | 13.3 | 9.0 | 36.4 | 285 | Siers, biezpiens 60 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 1 grami | Dārzeni 84.5 grami | | | | | Piena produkti 130.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 10.5 grami | Kartupeļi 131 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 130 grami | Gala un zivs 70 grami | | | | | | | | | | |

Piektdiena, 02.10.2020

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|--------------------------------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------|
| B1 Piena zupa ar nūdelēm | 150 | 3.7 | 2.4 | 13.7 | 92 | L1 Vārīta ola | 1gb | 6.4 | 5.8 | 0.4 | 79 |
| B2 Graudu maize ar šokolādes sviestu | 15/5 | 1.8 | 4.8 | 7.1 | 80 | L2 Dārzenu plāte | 80 | 0.9 | 0.1 | 2.8 | 15 |
| B3 Auglis(bumbieris) | 100 | 0.4 | 0.3 | 9.5 | 42 | L3 Skāba krējuma-zaļumu mērce | 30 | 0.8 | 5.8 | 1.0 | 59 |
| P1 Plovs ar vistas gaļu | 180 | 13.9 | 12.2 | 39.7 | 327 | L4 Rupjmaize veidņu | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.9 | 45 |
| P2 Biešu salāti ar eļļu | 50 | 0.7 | 2.6 | 4.4 | 43 | L5 Tēja kumelišu | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.0 | 16 |
| P3 Biezpiena deserts ar ogu ķīseli | 50/150 | 5.9 | 5.7 | 23.1 | 169 | | | | | | |
| P4 Rudzu maize | 15 | 1.1 | 0.2 | 6.4 | 34 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E21% | 5.9 | 7.6 | 30.4 | 215 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E57% | 21.6 | 20.5 | 73.6 | 573 | KOPĀ: | 36.9 | 39.9 | 120.9 | 1001 | |
| Kopā: Launags(L) | E21% | 9.3 | 11.8 | 17.0 | 214 | Siers, biezpiens 31 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 1 grami | Dārzeni 157.3 grami | | | | | Piena produkti 124 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 18.5 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 140 grami | Gala un zivs 60 grami | | | | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 5.8 grami | Dārzeni 653.85 grami | | | | | Siers, biezpiens 106 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 58.7 grami | Kartupeļi 364 grami | | | | | Piena produkti 1187 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 500.8 grami | Gala un zivs 309 grami | | | | | | | | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.