

## ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6

### Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Makaroni ar sieru un sviestu	100	10,5	9,7	34,9	270	P5 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67	
B2 Gurķis svaigs.	50	0,4	0,1	1,4	8	L1 Sulas uzpūtenis ar pienu	200/15	7,8	4,3	34,0	206	
B3 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41	L2 Maize ar biežpienu	20/50	9,8	4,7	15,5	141	
P1 Zirņu zupa	150	5,2	3,4	10,6	93	L3 Augļi (Āboli)	1gb.	0,3	0,6	7,8	38	
P2 Rupjmaize	15	0,7	0,1	7,5	32							
P3 Mājas sautējums ar gaļu	130	9,4	17,7	11,8	245							
P4 Tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11							
Kopā: Brokastis(B)	E28%	11,2	9,8	46,1	319							
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	16,1	21,4	49,6	448							
Kopā: Launags(L)	E33%	18,0	9,6	57,4	385	<b>KOPĀ:</b>			<b>45,3</b>	<b>40,7</b>	<b>153,0</b>	<b>1152</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami						PIENA PRODUKTI 199 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami						ZĪVIS 0 grami						
AUGĻI 120 grami						BEIŽPIENS SIERS 72 grami						
						DĀRZENI 167,8 grami						

### Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Piena makaronu zupa ar sviestu.	200	3,9	6,2	16,6	138	P6 Saldētu ogu kompots.	150	0,1	0,0	13,0	49	
B2 Maize ar siera pastete.	20/20	7,8	11,1	9,8	169	L1 Rauga pankūkas ar krējumu	100/10	6,4	6,8	30,8	210	
P1 Borščs ar krējumu	150/10	3,3	7,6	9,1	115	L2 Piens	130	4,2	3,0	7,1	72	
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	L3 Augļi(Āboli)	1 gb	0,5	1,0	12,4	60	
P3 Cepts zivs	60	8,7	6,4	6,8	119							
P4 Vārtī kartupeļi	100	1,0	4,1	10,0	79							
P5 Redīsu-ābolu-burkānu salāti	60	1,3	3,0	4,2	50							
Kopā: Brokastis(B)	E28%	11,6	17,3	26,4	307							
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	15,5	21,3	52,9	455	<b>KOPĀ:</b>			<b>38,2</b>	<b>49,4</b>	<b>129,5</b>	<b>1104</b>
Kopā: Launags(L)	E31%	11,1	10,8	50,2	342	PIENA PRODUKTI 311,7 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami						ZĪVIS 38,5 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami						BEIŽPIENS SIERS 14,7 grami						
AUGĻI 152 grami						DĀRZENI 120,5 grami						

### Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Auzu pārslas biežputras ar sviestu	200	5,3	7,5	20,7	171	P5 Šķēlīte marinēta gurķa	20	0,2	0,0	0,3	3	
B2 Sviestmaize ar mēle	05/20/4	8,1	9,2	9,7	152	P6 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67	
B3 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	4,9	21	L1 Kanelju bulciņa	1gb	6,9	7,8	34,4	235	
P1 Biešu zupa ar krējumu.	150/05	2,8	4,1	9,0	83	L2 Kakao dzēriens ar pienu	150	2,8	2,2	9,8	70	
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	L3 Augļi	1gb	0,5	0,4	11,4	51	
P3 Vistas filejas karbonāde	60	14,4	11,8	2,9	175							
P4 Kartupeļu biezenis	100	1,7	2,2	9,7	64							
Kopā: Brokastis(B)	E30%	13,6	16,8	35,3	344							
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	20,2	18,3	49,6	435	<b>KOPĀ:</b>			<b>44,0</b>	<b>45,4</b>	<b>140,5</b>	<b>1135</b>
Kopā: Launags(L)	E31%	10,2	10,3	55,6	356	PIENA PRODUKTI 263,45 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami						ZĪVIS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						BEIŽPIENS SIERS 0 grami						
AUGĻI 140 grami						DĀRZENI 47,9 grami						

### Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Biezpiens ar jogurtu.	90	13,9	7,5	10,4	165	P4 Piena mērce	40	2,6	1,1	10,0	61	
B2 Sviestmaize	07/10	0,9	5,9	5,1	76	P5 Burkānu-ābolu salāti ar eļļu.	60	1,0	1,1	6,4	44	
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	3,1	2,4	10,3	75	P6 Zemeņu kompots	150	0,2	0,1	17,7	67	
B4 Augļi.	1gb.	0,5	1,0	11,8	58	L1 Makaroni ar vistu fileju un saldo krējumu	20/100	10,4	7,3	30,0	228	
P1 Buljons ar rīsiem un grauzdiņiem	150	3,6	3,5	13,1	97	L2 Sulas dzēriens	150	0,0	0,0	7,9	36	
P2 Galas-kapostu kotletes	60	7,4	16,1	5,0	193							
P3 Vārtī kartupeļi	70	1,0	0,0	9,9	42							
Kopā: Brokastis(B)	E33%	18,4	16,8	37,6	374							
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	15,9	22,0	62,3	504	<b>KOPĀ:</b>			<b>44,7</b>	<b>46,1</b>	<b>137,8</b>	<b>1141</b>
Kopā: Launags(L)	E23%	10,4	7,3	37,9	263	PIENA PRODUKTI 178,5 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami						ZĪVIS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						BEIŽPIENS SIERS 78,4 grami						
AUGĻI 148 grami						DĀRZENI 164,5 grami						

### Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Gurķu-kāpostusalāti ar eļļu	80	1,9	2,2	3,0	40	P4 Vārtī makaroni	100	5,2	2,2	34,9	180	
B2 Sviestmaize ar desu	05/36/1	6,0	8,3	8,1	129	P5 Piena mērce	50	2,1	2,4	9,5	68	
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	3,4	2,6	15,6	99	P6 Gurķis kons.	15	0,1	0,0	0,2	2	
B4 Augļi	1gb.	0,5	0,0	7,3	31	P7 Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	16,7	62	
P1 Rudeņu zupa	150	3,5	3,2	9,4	77	L1 Mannā biežputra	150	4,9	2,2	23,2	132	
P2 Saldskābā maize	30	1,4	0,2	14,9	64	L2 Biezpiena sierīņš	1gb.	4,6	10,3	11,0	156	
P3 Cepta vista	60	11,6	14,8	0,4	181							
Kopā: Brokastis(B)	E24%	11,7	13,1	34,1	299							
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	24,1	22,8	86,1	635	<b>KOPĀ:</b>			<b>45,3</b>	<b>48,4</b>	<b>154,3</b>	<b>1222</b>
Kopā: Launags(L)	E24%	9,5	12,5	34,2	288	PIENA PRODUKTI 228,8 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami						ZĪVIS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						BEIŽPIENS SIERS 45 grami						
AUGĻI 87,5 grami						DĀRZENI 191,3 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 8,78 grami						PIENA PRODUKTI 1181,45 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 82 grami						ZĪVIS 38,5 grami						
AUGĻI 647,5 grami						BEIŽPIENS SIERS 210,1 grami						
						DĀRZENI 692 grami						



## ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6

### Pirmdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor					
B1	Makaroni ar sieru un sviestu	100/09	6,3	4,8	27,9	180	P5	Sulas dzēriens	150	0,1	0,0	20,5	82		
B2	Sviestmaize	05/20	1,7	4,4	9,7	83	L1	Avenu zeļa ar putukrējumu.	100	1,1	13,7	17,1	196		
B3	Kafija ar pienu	150	3,0	2,2	9,6	70	L2	Cepumi	20	1,4	4,9	12,9	91		
P1	Zirņu zupa	150	6,5	3,4	14,7	115	L3	Piensa	150	4,2	3,0	7,1	72		
P2	Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	L4	Augļi	0,0	0,0	0,0	0	0		
P3	Mājas sautējums ar gaļu	40/100	7,9	13,2	10,9	194	<b>KOPĀ:</b>					<b>33,6 49,8 142,2 1137</b>			
P4	Tomāti	50	0,6	0,1	1,9	11	KOPĀ:								
Kopā: Brokastis(B)						E29%	11,0	11,3	47,2	333	KOPĀ:				
Kopā: Pusdienas(P)						E39%	15,9	17,0	57,9	445	KOPĀ:				
Kopā: Launags(L)						E32%	6,7	21,6	37,1	359	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami											KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami											KOPĀ:				
AUGĻI 20,08 grami											KOPĀ:				
KARTUPEĻI 102 grami											KOPĀ:				
GAĻA 53 grami											KOPĀ:				
PIENA PRODUKTI 287,55 grami											KOPĀ:				
ZIVIS 0 grami											KOPĀ:				
BIEZPIENS SIERS 9,2 grami											KOPĀ:				
DĀRZENI 110,1 grami											KOPĀ:				

### Otrdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor					
B1	Piena auzu pārslas zupa	200	4,5	7,0	17,2	150	L1	Pankūkas ar biežpienu	1gb	20,6	8,5	41,9	327		
B2	Karstmaize ar sieru	20/20	1,9	2,6	13,6	84	L2	Mājas ievārījums	20	0,0	0,0	0,0	0		
B3	Augļi	1gb	0,3	0,2	7,6	34	L3	Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	4,9	21		
P1	Vistas buljons ar grauzdiniem	150	3,6	3,5	13,1	97	<b>KOPĀ:</b>					<b>40,9 47,7 120,7 1061</b>			
P2	Sautēti kāposti ar krējumu un desu.	150	9,1	25,6	7,8	291	KOPĀ:								
P3	Varīti kartupeļi	40	0,5	0,0	5,0	21	KOPĀ:								
P4	Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	9,5	37	KOPĀ:								
Kopā: Brokastis(B)						E25%	6,7	9,9	38,4	267	KOPĀ:				
Kopā: Pusdienas(P)						E42%	13,4	29,2	35,4	446	KOPĀ:				
Kopā: Launags(L)						E33%	20,9	8,6	46,8	348	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami											KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami											KOPĀ:				
AUGĻI 120 grami											KOPĀ:				
KARTUPEĻI 36 grami											KOPĀ:				
GAĻA 62 grami											KOPĀ:				
PIENA PRODUKTI 146,85 grami											KOPĀ:				
ZIVIS 0 grami											KOPĀ:				
BIEZPIENS SIERS 68,6 grami											KOPĀ:				
DĀRZENI 118,5 grami											KOPĀ:				

### Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor					
B1	Piena auzu pārslas zupa	200	4,5	4,6	17,2	127	P5	Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	8,5	32		
B2	Karstmaize ar āboliem	20/20	1,9	5,1	13,7	106	L1	Silķu salāti ar krējumu	40	5,8	7,0	0,5	88		
B3	Augļi	1gb	0,3	0,2	7,6	34	L2	Varīti kartupeļi	60	0,8	1,6	8,3	50		
P1	Soļanka ar desu un krējumu	150/05	3,6	9,9	8,4	137	L3	Kefīrs	100	2,9	0,0	3,7	29		
P2	Rupjmaize	20	0,0	0,0	0,0	0	<b>KOPĀ:</b>					<b>32,2 48,2 86,9 907</b>			
P3	Studentu kotletes	110	10,9	17,5	16,6	270	KOPĀ:								
P4	Gurķu-kāpostu salāti ar eļļu	60	1,3	2,2	2,4	35	KOPĀ:								
Kopā: Brokastis(B)						E29%	6,7	9,9	38,4	267	KOPĀ:				
Kopā: Pusdienas(P)						E52%	16,0	29,6	35,9	473	KOPĀ:				
Kopā: Launags(L)						E18%	9,6	8,7	12,6	167	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami											KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami											KOPĀ:				
AUGĻI 107,5 grami											KOPĀ:				
KARTUPEĻI 84 grami											KOPĀ:				
GAĻA 63 grami											KOPĀ:				
PIENA PRODUKTI 209,8 grami											KOPĀ:				
ZIVIS 28 grami											KOPĀ:				
BIEZPIENS SIERS 4,6 grami											KOPĀ:				
DĀRZENI 93,1 grami											KOPĀ:				

### Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor					
B1	Rīsu biežputra ar sviestu.	150	5,0	5,2	26,5	173	P5	Salāti ar kefiru	60	0,8	0,1	1,9	12		
B2	Sviestmaize ar sieru un tomātu	05/15/1	4,7	8,4	8,2	127	P6	Sulas dzierēns	150	0,1	0,0	21,5	88		
B3	Kakao dzēriens ar pienu.	150	3,4	2,6	10,8	80	L1	Dārzenu salāti	120	5,0	5,3	15,0	124		
P1	Svaigu kāpostu zupa	150	2,8	3,2	9,2	74	L2	Maize	15	1,2	0,2	7,2	34		
P2	Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	L3	Kefīrs ar cukuru	150/10	4,4	0,1	15,4	83		
P3	Kotletes zemnieku gaumē	60	10,0	16,2	0,4	226	<b>KOPĀ:</b>					<b>41,2 44,0 141,8 1158</b>			
P4	Kartupeļu biezenis	100	2,8	2,6	15,9	96	KOPĀ:								
Kopā: Brokastis(B)						E33%	13,1	16,2	45,5	380	KOPĀ:				
Kopā: Pusdienas(P)						E46%	17,5	22,3	58,8	538	KOPĀ:				
Kopā: Launags(L)						E21%	10,6	5,6	37,6	241	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami											KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami											KOPĀ:				
AUGĻI 0 grami											KOPĀ:				
KARTUPEĻI 208,3 grami											KOPĀ:				
GAĻA 62 grami											KOPĀ:				
PIENA PRODUKTI 415 grami											KOPĀ:				
ZIVIS 0 grami											KOPĀ:				
BIEZPIENS SIERS 13,8 grami											KOPĀ:				
DĀRZENI 231,7 grami											KOPĀ:				

### Piektdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor					
B1	Piena zupa ar makaroniem	150	6,1	5,7	26,5	181	P5	Zemeņu kompots	150	0,1	0,0	13,0	49		
B2	Maize ar kausētu sieru.	15/20	3,5	4,1	9,8	89	L1	Gurķu-kāpostu burkānu salāti ar eļļu	120	2,8	3,4	3,8	57		
B3	Augļi (Bumbieri)	1gb	0,6	1,2	14,7	72	L2	Sviestmaize ar mēli	05/30/4	12,0	11,4	17,4	216		
P1	Skabeņu zupa	150/05	3,9	3,5	8,8	81	L3	Tēja ar cukuru.	150	0,3	0,0	12,8	52		
P2	Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	<b>KOPĀ:</b>					<b>42,2 48,3 144,1 1171</b>			
P3	Plovs	110	11,7	18,9	27,1	328	KOPĀ:								
P4	Šķēlīte marinēta gurķa	25	0,2	0,0	0,4	3	KOPĀ:								
Kopā: Brokastis(B)						E29%	10,2	11,0	51,0	342	KOPĀ:				
Kopā: Pusdienas(P)						E43%	16,9	22,6	59,3	504	KOPĀ:				
Kopā: Launags(L)						E28%	15,1	14,8	33,9	325	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami											KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami											KOPĀ:				
AUGĻI 160 grami											KOPĀ:				
KARTUPEĻI 30 grami											KOPĀ:				
GAĻA 118 grami											KOPĀ:				
PIENA PRODUKTI 153,9 grami											KOPĀ:				
ZIVIS 0 grami											KOPĀ:				
BIEZPIENS SIERS 14,25 grami											KOPĀ:				
DĀRZENI 209,5 grami											KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 9,64 grami											KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 84 grami											KOPĀ:				
AUGĻI 407,58 grami											KOPĀ:				
KARTUPEĻI 460,3 grami											KOPĀ:				
GAĻA 358 grami											KOPĀ:				
PIENA PRODUKTI 1213,1 grami											KOPĀ:				
ZIVIS 28 grami											KOPĀ:				
BIEZPIENS SIERS 110,45 grami											KOPĀ:				
DĀRZENI 762,9 grami											KOPĀ:				