

Pietūs I savaitē



PIRMADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32 T	150	3,54	4,45	10,69	97,04
Mēsos kukulīai (kiauliena) (tausojantis)	11A	80	18,13	8,14	0,61	148,07
Biri griķiķu kruopu koķe su alyvuogiu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3/352AT	75	1,89	1,27	17,09	83,75
Kopuķstū – agurķu salotas (augalinis) (tausojantis)	3S	75	1,26	3,93	5,07	98,66
Pomidorai (paprika)	37S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai		150	2,28	0,92	41,82	168,00
<b>Viso:</b>			<b>27,40</b>	<b>18,77</b>	<b>76,51</b>	<b>557,33</b>

ANTRADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Buroķeliu sriuba su bulvēmī (augalinis) (tausojantis)	1S	150/6	1,55	4,94	10,86	90,07
Keptos pauķķtīenos ūlaunelēs (tausojantis)	31/7	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Viso grūdo duona	-	20	1,5	0,3	8,6	43
Viso grūdo makaronai (augalinis) (tausojantis)	6-7/14-T	80	3,87	1,49	18,42	134,60
Morku, poru, obuoliu salotas (augalinis) (tausojantis)	14S	70	0,88	4,36	5,93	62,16
Agurķai (marinuoti agurķai) (augalinis) (tausojantis)	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	100	1,52	0,60	27,88	112
<b>Viso:</b>			<b>34</b>	<b>28,41</b>	<b>73,07</b>	<b>698,85</b>

TREĶIADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurķu sriuba (augalinis) (tausojantis)	12S	150/6	18,2	5	11,71	96,03
Viso grūdo duona	-	30	2,2	0,5	12,80	64,60
Kalakutīenos ūlauneliu mēsos ir darķoviu (bulvēs, morkos) troķķinys (tausojantis)	10-5/106T	150	13,07	4,43	15,37	153,62
Virtu buroķeliu salotas su ūlīais ūirnelīais (augalinis) (tausojantis)	17S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Raugīntas agurķas (augalinis)	38S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
ūaldytu uogu kompotas, vanduo	129	200	0,42	0,24	4,52	17,10
Vaisiai	-	100	1,52	0,60	27,88	112
<b>Viso:</b>			<b>38,37</b>	<b>16</b>	<b>86,10</b>	<b>542,81</b>

KETVIRTADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ūirniu sriuba su bulvēmī (augalinis) (tausojantis)	17S	150/6	373	5,06	14,58	112,35
Viso grūdo duona	-	40	3	0,6	17,10	86,08
Kepti su garais menķēs filē kukulīaiķiai (tausojantis)	9-7/141T	80	12,42	5,54	4,04	115,74
Biri ryķiu kruopu koķe (augalinis) (tausojantis)	5G	75	2,51	3,12	21,63	127,95
ūiediniu kopuķstū salotas su agurķais ir salatomis (augalinis) (tausojantis)	45S	100	1,75	9,87	4,64	105,81
Nesaldinta arbata, vanduo	-	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	150	2,28	0,90	41,82	168
<b>Viso:</b>			<b>25,96</b>	<b>25,12</b>	<b>72,81</b>	<b>715,93</b>

PENKTADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ūvieķiu kopuķstū sriuba su bulvēmī (tausojantis) (augalinis)	7S	150/6	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo duona	-	10	0,8	0,1	4,3	21,50
Bulviu plokķtainis su pauķķtīenos filē (tausojantis)	47A	150	16,66	15,96	27,42	317,31
Morku salotas su dķiovintomis slyvomis	2-1/11	70	2,62	3,44	14,02	73,91
Grietinė 30 proc.	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>			<b>23,89</b>	<b>34,08</b>	<b>83,40</b>	<b>694,48</b>