

1-3 amžiaus grupē  
3 savaitē  
Antradienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa (g)	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Viso grūdo avižiniņu dribsniņu košē su ypač tyru alyvuogiņu aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausoģantis)	3-3/55AT 2	150	6.23	5.26	30.74	195.20
Raugintu pasuku (0.3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5.18	0.65	14.96	86.45
Nesaldinta kinroziņu arbata	17-1/2 17	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			11.41	5.91	45.70	281.65

**Pietūs 11.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa (g)	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Tiršta burokēliņu ir pupeliņu sriuba su bulvēmī, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausoģantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo rugīnē duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutiēnos kukulis su morkomis (tausoģantis)	10-3/62T 2	70	14.00	2.79	0.78	84.22
Troškintos morkos su ryziāis (augalinis) (tausoģantis)	4-5/104AT 3	75	1.50	3.39	15.47	98.38
Sezoninēs daržovēs (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Kopūstu, pomidoru ir agurku salotos su ypač tyru alyvuogiņu aliejumi (augalinis)	2-1/8A 1	70	0.77	3.62	2.75	46.61
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			22.40	12.29	56.56	426.44

**Vakariēnē 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa (g)	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Orkaitējē apkepti lietīnīai blynai su varškēs (9%) - špinatu jdaru	7-8/163 3	90/45	12.56	10.00	25.29	241.41
Graikiškās jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoninīai vaisīai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta kmynu arbata	17-1/2 19	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			15.09	10.78	34.97	297.25
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			48.90	28.98	137.22	1005.34



Direktorijs  
 Valdis Vaičēnas