

Datums: 01.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

571 1476 250 Dārzeņu zupa

649 1691 130 Cūkgaļas gulašs

83 1373 160 Vārīti makaroni

651 1696 100 Sakņu salāti

207 1644 50 Bumbieri

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

571 1476 250 Dārzeņu zupa

649 1691 130 Cūkgaļas gulašs

83 1373 160 Vārīti makaroni

651 1696 100 Sakņu salāti

207 1644 50 Bumbieri

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

571 1476 250 Dārzeņu zupa

649 1691 130 Cūkgaļas gulašs

517 480 200 Tvaikoti brokoļi

651 1696 100 Sakņu salāti

178 408 200 Kefīrs

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 02.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

60 44 250 Pupiņu zupa

590 1507 300 Plovs ar vistas gaļu

135 1699 100 Marinēts gurķis

652 1701 120/50 Biezpiena masa ar zeme

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

571 1476 250 Dārzeņu zupa

590 1507 300 Plovs ar vistas gaļu

129 1700 100 Svaigs gurķis

652 1701 120/50 Biezpiena masa ar zeme

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

60 44 250 Pupiņu zupa

590 1507 300 Plovs ar vistas gaļu

135 1699 100 Marinēts gurķis

163 1704 100 Biezpiens ar krējumu

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 03.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

560 1387 250 Biešu zupa ar gaļu

9 76 100 Sardeles

92 242 200 Zirņu biezenis

350 1707 100 Ķīnas kāposti ar gurķien

293 45 200 Jogurts ar ogām 200 g

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

560 1387 250 Biešu zupa ar gaļu

9 76 100 Sardeles

81 224 200 Kartupeļu biežputra

350 1707 100 Ķīnas kāposti ar gurķien

293 45 200 Jogurts ar ogām 200 g

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

560 1387 250 Biešu zupa ar gaļu

9 76 100 Sardeles

166 540 1 gab Vārīta ola

92 242 200 Zirņu biezenis

350 1707 100 Ķīnas kāposti ar gurķien

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 04.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

484 1709 250 Puķukāpostu krēmzū

7 1710 100 Cepta zivs

43 1449 100 Burkānu un zirniņu sai

80 1312 160 Kartupeļi, vārīti

207 1645 100 Bumbieri

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

484 1709 250 Puķukāpostu krēmzū

7 1710 100 Cepta zivs

43 1449 100 Burkānu un zirniņu sai

80 1312 160 Kartupeļi, vārīti

207 1645 100 Bumbieri

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

484 1709 250 Puķukāpostu krēmzū

7 1710 100 Cepta zivs

43 1449 100 Burkānu un zirniņu sai

80 1312 160 Kartupeļi, vārīti

207 1645 100 Bumbieri

645 1675 1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 05.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |        |                        |
|-----|------|--------|------------------------|
| 62  | 1771 | 250    | Frikadeļu zupa         |
| 408 | 1714 | 350    | Pupiņu sautējums ar ga |
| 356 | 1717 | 1 gab. | Biezpiena sieriņš      |
| 100 | 1715 | 100    | Vinegrets              |
| 645 | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.    |

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |        |                     |
|-----|------|--------|---------------------|
| 62  | 1771 | 250    | Frikadeļu zupa      |
| 562 | 1518 | 300    | Mājas sautējums     |
| 356 | 1717 | 1 gab. | Biezpiena sieriņš   |
| 100 | 1715 | 100    | Vinegrets           |
| 645 | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab. |

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                        |
|-----|------|-----|------------------------|
| 62  | 1771 | 250 | Frikadeļu zupa         |
| 408 | 1714 | 350 | Pupiņu sautējums ar ga |
| 100 | 1715 | 100 | Vinegrets              |
| 178 | 408  | 200 | Kefīrs                 |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

Datums: 06.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                        |
|-----|------|-----|------------------------|
| 58  | 40   | 250 | Rasoļņiks              |
| 263 | 762  | 140 | Cūkgaļas karbonāde fra |
| 295 | 1b40 | 200 | Sautētas saknes        |
| 117 | 1044 | 100 | Biešu salāti           |
| 211 | 616  | 150 | Banāni                 |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                        |
|-----|------|-----|------------------------|
| 367 | 1718 | 250 | Dārzeņu krēmzupa       |
| 263 | 762  | 140 | Cūkgaļas karbonāde fra |
| 295 | 1b40 | 200 | Sautētas saknes        |
| 117 | 1044 | 100 | Biešu salāti           |
| 211 | 616  | 150 | Banāni                 |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                        |
|-----|------|-----|------------------------|
| 58  | 40   | 250 | Rasoļņiks              |
| 263 | 762  | 140 | Cūkgaļas karbonāde fra |
| 295 | 1b40 | 200 | Sautētas saknes        |
| 117 | 1044 | 100 | Biešu salāti           |
| 211 | 616  | 150 | Banāni                 |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

Datums: 07.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                           |
|-----|------|-----|---------------------------|
| 366 | 845  | 250 | Vistas zupa ar dārz. un p |
| 101 | 1463 | 350 | Makaroni ar gaļu          |
| 119 | 1686 | 100 | Burkānu salāti            |
| 293 | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g     |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.       |

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                           |
|-----|------|-----|---------------------------|
| 366 | 845  | 250 | Vistas zupa ar dārz. un p |
| 101 | 1463 | 350 | Makaroni ar gaļu          |
| 119 | 1686 | 100 | Burkānu salāti            |
| 293 | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g     |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.       |

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |        |                           |
|-----|------|--------|---------------------------|
| 366 | 845  | 250    | Vistas zupa ar dārz. un p |
| 363 | 842  | 00/100 | Griķi ar gaļu             |
| 119 | 1686 | 100    | Burkānu salāti            |
| 504 | 1067 | 30     | Galetes                   |
| 645 | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.       |

Datums: 08.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                       |
|-----|------|-----|-----------------------|
| 52  | 29   | 250 | Borščs                |
| 347 | 824  | 100 | Vistas aknu strogonov |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi          |
| 122 | 1069 | 100 | Svaigu kāpostu salāti |
| 341 | 1412 | 100 | Auglis sezonas        |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                       |
|-----|------|-----|-----------------------|
| 52  | 29   | 250 | Borščs                |
| 347 | 824  | 100 | Vistas aknu strogonov |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi          |
| 122 | 1069 | 100 | Svaigu kāpostu salāti |
| 341 | 1412 | 100 | Auglis sezonas        |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                       |
|-----|------|-----|-----------------------|
| 52  | 29   | 250 | Borščs                |
| 347 | 824  | 100 | Vistas aknu strogonov |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi          |
| 122 | 1069 | 100 | Svaigu kāpostu salāti |
| 341 | 1412 | 100 | Auglis sezonas        |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

Datums: 09.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                       |
|-----------------------------------|------|-----|-----------------------|
| 314                               | 31   | 250 | Harčo                 |
| 319                               | 1721 | 100 | Zivju kotletes        |
| 80                                | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti     |
| 641                               | 1657 | 40  | Spinātu mērce         |
| 117                               | 1044 | 100 | Biešu salāti          |
| 224                               | 641  | 125 | Jogurts ar ogām 125 g |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                       |
|-----------------------------------|------|-----|-----------------------|
| 571                               | 1476 | 250 | Dārzeņu zupa          |
| 319                               | 1721 | 100 | Zivju kotletes        |
| 80                                | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti     |
| 641                               | 1657 | 40  | Spinātu mērce         |
| 117                               | 1044 | 100 | Biešu salāti          |
| 224                               | 641  | 125 | Jogurts ar ogām 125 g |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                     |
|-----------------------------------|------|-----|---------------------|
| 314                               | 31   | 250 | Harčo               |
| 319                               | 1721 | 100 | Zivju kotletes      |
| 80                                | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti   |
| 641                               | 1657 | 40  | Spinātu mērce       |
| 117                               | 1044 | 100 | Biešu salāti        |
| 165                               | 1386 | 40  | Siers               |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

Datums: 10.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                        |
|-----------------------------------|------|-----|------------------------|
| 336                               | 1418 | 250 | Soļanka                |
| 647                               | 1683 | 100 | Sautēts vistas šķiņķis |
| 507                               | 1465 | 40  | Krējuma mērce          |
| 84                                | 1407 | 160 | Vārīti rīsi            |
| 116                               | 1314 | 100 | Dārzeņu salāti         |
| 341                               | 1412 | 100 | Auglis sezonas         |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                        |
|-----------------------------------|------|-----|------------------------|
| 46                                | 21   | 250 | Piena zupa ar makaroni |
| 647                               | 1683 | 100 | Sautēts vistas šķiņķis |
| 507                               | 1465 | 40  | Krējuma mērce          |
| 84                                | 1407 | 160 | Vārīti rīsi            |
| 116                               | 1314 | 100 | Dārzeņu salāti         |
| 341                               | 1412 | 100 | Auglis sezonas         |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                        |
|-----------------------------------|------|-----|------------------------|
| 336                               | 1418 | 250 | Soļanka                |
| 647                               | 1683 | 100 | Sautēts vistas šķiņķis |
| 507                               | 1465 | 40  | Krējuma mērce          |
| 85                                | 1374 | 160 | Vārīti griķi           |
| 116                               | 1314 | 100 | Dārzeņu salāti         |
| 341                               | 1412 | 100 | Auglis sezonas         |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

Datums: 11.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                           |
|-----------------------------------|------|-----|---------------------------|
| 424                               | 916  | 250 | Vistas zupa ar rīsiem     |
| 417                               | 1723 | 100 | Gaļas kebabs              |
| 80                                | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti         |
| 354                               | 1728 | 100 | Sautēti burkāni ar ķirbie |
| 293                               | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g     |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.       |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                           |
|-----------------------------------|------|-----|---------------------------|
| 424                               | 916  | 250 | Vistas zupa ar rīsiem     |
| 545                               | 1671 | 100 | Vistas kotlete            |
| 80                                | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti         |
| 354                               | 1728 | 100 | Sautēti burkāni ar ķirbie |
| 293                               | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g     |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.       |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                           |
|-----------------------------------|------|-----|---------------------------|
| 424                               | 916  | 250 | Vistas zupa ar rīsiem     |
| 417                               | 1723 | 100 | Gaļas kebabs              |
| 80                                | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti         |
| 354                               | 1728 | 100 | Sautēti burkāni ar ķirbie |
| 291                               | 1634 | 200 | Jogurts bez garšas        |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.       |

Datums: 12.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                     |
|-----------------------------------|------|-----|---------------------|
| 62                                | 1771 | 250 | Frikadeļu zupa      |
| 589                               | 1504 | 300 | Plovs ar cūkgaļu    |
| 135                               | 1699 | 100 | Marinēts gurķis     |
| 633                               | 1638 | 50  | Smalkmaizīte        |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                      |
|-----------------------------------|------|-----|----------------------|
| 62                                | 1771 | 250 | Frikadeļu zupa       |
| 590                               | 1507 | 300 | Plovs ar vistas gaļu |
| 129                               | 1700 | 100 | Svaigs gurķis        |
| 633                               | 1638 | 50  | Smalkmaizīte         |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.  |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                     |
|-----------------------------------|------|-----|---------------------|
| 62                                | 1771 | 250 | Frikadeļu zupa      |
| 589                               | 1504 | 300 | Plovs ar cūkgaļu    |
| 10                                | 113  | 40  | Vārīta desa         |
| 135                               | 1699 | 100 | Marinēts gurķis     |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

Datums: 13.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                            |
|-----------------------------------|------|----------------------------|
| 571                               | 1476 | 250 Dārzeņu zupa           |
| 647                               | 1683 | 100 Sautēts vistas šķiņķis |
| 159                               | 1729 | 200 Miežu biezputra        |
| 651                               | 1696 | 100 Sakņu salāti           |
| 653                               | 1731 | 120 Biezpiens ar rozīnēm   |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.      |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                            |
|-----------------------------------|------|----------------------------|
| 571                               | 1476 | 250 Dārzeņu zupa           |
| 647                               | 1683 | 100 Sautēts vistas šķiņķis |
| 159                               | 1729 | 200 Miežu biezputra        |
| 651                               | 1696 | 100 Sakņu salāti           |
| 653                               | 1731 | 120 Biezpiens ar rozīnēm   |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.      |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                            |
|-----------------------------------|------|----------------------------|
| 571                               | 1476 | 250 Dārzeņu zupa           |
| 647                               | 1683 | 100 Sautēts vistas šķiņķis |
| 159                               | 1729 | 200 Miežu biezputra        |
| 651                               | 1696 | 100 Sakņu salāti           |
| 163                               | 1705 | 150 Biezpiens ar krējumu   |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.      |

Datums: 14.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                        |
|-----------------------------------|------|------------------------|
| 54                                | 32   | 250 Skābeņu zupa       |
| 29                                | 1736 | 120 Maltās gaļas mērce |
| 83                                | 1373 | 160 Vārīti makaroni    |
| 556                               | 1369 | 100 Raibie salāti      |
| 211                               | 616  | 150 Banāni             |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.  |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                        |
|-----------------------------------|------|------------------------|
| 479                               | 994  | 300 Ķirbju krēmzupa    |
| 29                                | 1736 | 120 Maltās gaļas mērce |
| 83                                | 1373 | 160 Vārīti makaroni    |
| 556                               | 1369 | 100 Raibie salāti      |
| 211                               | 616  | 150 Banāni             |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.  |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                        |
|-----------------------------------|------|------------------------|
| 54                                | 32   | 250 Skābeņu zupa       |
| 29                                | 1736 | 120 Maltās gaļas mērce |
| 85                                | 1374 | 160 Vārīti griķi       |
| 556                               | 1369 | 100 Raibie salāti      |
| 341                               | 1412 | 100 Auglis sezonas     |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.  |

Datums: 15.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                           |
|-----------------------------------|------|---------------------------|
| 400                               | 888  | 250 Zemnieku zupa         |
| 415                               | 1737 | 100 Bulgāru kotlete       |
| 80                                | 1312 | 160 Kartupeļi, vārīti     |
| 119                               | 1686 | 100 Burkānu salāti        |
| 293                               | 45   | 200 Jogurts ar ogām 200 g |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.     |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                           |
|-----------------------------------|------|---------------------------|
| 444                               | 1751 | 250 Brokoļu zupa          |
| 415                               | 1737 | 100 Bulgāru kotlete       |
| 80                                | 1312 | 160 Kartupeļi, vārīti     |
| 119                               | 1686 | 100 Burkānu salāti        |
| 293                               | 45   | 200 Jogurts ar ogām 200 g |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.     |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                       |
|-----------------------------------|------|-----------------------|
| 400                               | 888  | 250 Zemnieku zupa     |
| 415                               | 1737 | 100 Bulgāru kotlete   |
| 80                                | 1312 | 160 Kartupeļi, vārīti |
| 119                               | 1686 | 100 Burkānu salāti    |
| 165                               | 1386 | 40 Siers              |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab. |

Datums: 16.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                            |
|-----------------------------------|------|----------------------------|
| 560                               | 1387 | 250 Biešu zupa ar gaļu     |
| 647                               | 1683 | 100 Sautēts vistas šķiņķis |
| 331                               | 1436 | 40 Sēņu mērce              |
| 84                                | 1407 | 160 Vārīti rīsi            |
| 656                               | 1741 | 100 Svaigu kāpostu-burkā   |
| 145                               | 432  | 90/40 Biezpiena sacepums a |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.      |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                            |
|-----------------------------------|------|----------------------------|
| 560                               | 1387 | 250 Biešu zupa ar gaļu     |
| 647                               | 1683 | 100 Sautēts vistas šķiņķis |
| 331                               | 1436 | 40 Sēņu mērce              |
| 84                                | 1407 | 160 Vārīti rīsi            |
| 656                               | 1741 | 100 Svaigu kāpostu-burkā   |
| 145                               | 432  | 90/40 Biezpiena sacepums a |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.      |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |                            |
|-----------------------------------|------|----------------------------|
| 560                               | 1387 | 250 Biešu zupa ar gaļu     |
| 647                               | 1683 | 100 Sautēts vistas šķiņķis |
| 331                               | 1436 | 40 Sēņu mērce              |
| 84                                | 1407 | 160 Vārīti rīsi            |
| 656                               | 1741 | 100 Svaigu kāpostu-burkā   |
| 341                               | 1412 | 100 Auglis sezonas         |
| 645                               | 1675 | 1 Tējas maisiņš 1gab.      |

Datums: 17.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                         |
|-----|------|-----|-------------------------|
| 330 | 48   | 250 | Sēņu zupa               |
| 498 | 1d53 | 350 | Makaroni ar gaļu un dāi |
| 453 | 954  | 100 | Kabaču-tomātu sautēju   |
| 207 | 1645 | 100 | Bumbieri                |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.     |

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                         |
|-----|------|-----|-------------------------|
| 657 | 1744 | 250 | Sēņu krēmzupa           |
| 498 | 1d53 | 350 | Makaroni ar gaļu un dāi |
| 453 | 954  | 100 | Kabaču-tomātu sautēju   |
| 207 | 1645 | 100 | Bumbieri                |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.     |

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |        |                       |
|-----|------|--------|-----------------------|
| 330 | 48   | 250    | Sēņu zupa             |
| 363 | 842  | 00/100 | Griķi ar gaļu         |
| 453 | 954  | 100    | Kabaču-tomātu sautēju |
| 207 | 1645 | 100    | Bumbieri              |
| 645 | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.   |

Datums: 18.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                          |
|-----|------|-----|--------------------------|
| 444 | 1751 | 250 | Brokoļu zupa             |
| 641 | 1657 | 40  | Spinātu mērce            |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi             |
| 119 | 1686 | 100 | Burkānu salāti           |
| 576 | 1560 | 100 | Olā cepta vistas karbon. |
| 557 | 1378 | 50  | Kēkss                    |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.      |

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 444 | 1751 | 250 | Brokoļu zupa        |
| 545 | 1671 | 100 | Vistas kotlete      |
| 641 | 1657 | 40  | Spinātu mērce       |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi        |
| 119 | 1686 | 100 | Burkānu salāti      |
| 557 | 1378 | 50  | Kēkss               |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                          |
|-----|------|-----|--------------------------|
| 444 | 1751 | 250 | Brokoļu zupa             |
| 641 | 1657 | 40  | Spinātu mērce            |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi             |
| 119 | 1686 | 100 | Burkānu salāti           |
| 163 | 1705 | 150 | Biezpiens ar krējumu     |
| 576 | 1560 | 100 | Olā cepta vistas karbon. |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.      |

Datums: 19.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 52  | 29   | 250 | Borščs              |
| 546 | 1352 | 300 | Slinkie tīteņi      |
| 170 | 547  | 100 | Siera/olu salāti    |
| 211 | 616  | 150 | Banāni              |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 52  | 29   | 250 | Borščs              |
| 546 | 1352 | 300 | Slinkie tīteņi      |
| 170 | 547  | 100 | Siera/olu salāti    |
| 211 | 616  | 150 | Banāni              |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 52  | 29   | 250 | Borščs              |
| 546 | 1352 | 300 | Slinkie tīteņi      |
| 170 | 547  | 100 | Siera/olu salāti    |
| 202 | 604  | 150 | Apelsīns            |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

Datums: 20.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                      |
|-----|------|-----|----------------------|
| 60  | 44   | 250 | Pupiņu zupa          |
| 648 | 1687 | 100 | Viltotais zaķis      |
| 80  | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti    |
| 531 | 1305 | 50  | Sakņu mērce          |
| 124 | 1052 | 100 | Skābu kāpostu salāti |
| 341 | 1412 | 100 | Auglis sezonas       |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.  |

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                       |
|-----|------|-----|-----------------------|
| 424 | 916  | 250 | Vistas zupa ar rīsiem |
| 648 | 1687 | 100 | Viltotais zaķis       |
| 80  | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti     |
| 531 | 1305 | 50  | Sakņu mērce           |
| 124 | 1052 | 100 | Skābu kāpostu salāti  |
| 341 | 1412 | 100 | Auglis sezonas        |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                      |
|-----|------|-----|----------------------|
| 60  | 44   | 250 | Pupiņu zupa          |
| 648 | 1687 | 100 | Viltotais zaķis      |
| 80  | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti    |
| 531 | 1305 | 50  | Sakņu mērce          |
| 124 | 1052 | 100 | Skābu kāpostu salāti |
| 341 | 1412 | 100 | Auglis sezonas       |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.  |

Datums: 21.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                         |
|-----------------------------------|------|-----|-------------------------|
| 571                               | 1476 | 250 | Dārzenu zupa            |
| 7                                 | 1710 | 100 | Cepta zivs              |
| 43                                | 1449 | 100 | Burkānu un zirnīšu saut |
| 84                                | 1407 | 160 | Vārīti rīsi             |
| 293                               | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g   |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.     |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                         |
|-----------------------------------|------|-----|-------------------------|
| 571                               | 1476 | 250 | Dārzenu zupa            |
| 7                                 | 1710 | 100 | Cepta zivs              |
| 43                                | 1449 | 100 | Burkānu un zirnīšu saut |
| 84                                | 1407 | 160 | Vārīti rīsi             |
| 293                               | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g   |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.     |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                         |
|-----------------------------------|------|-----|-------------------------|
| 571                               | 1476 | 250 | Dārzenu zupa            |
| 7                                 | 1710 | 100 | Cepta zivs              |
| 43                                | 1449 | 100 | Burkānu un zirnīšu saut |
| 85                                | 1374 | 160 | Vārīti griķi            |
| 291                               | 063  | 125 | Jogurts bez garšas      |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.     |

Datums: 22.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                     |
|-----------------------------------|------|-----|---------------------|
| 336                               | 1418 | 250 | Soļanka             |
| 29                                | 160  | 100 | Maltās gaļas mērce  |
| 83                                | 1373 | 160 | Vārīti makaroni     |
| 117                               | 1044 | 100 | Biešu salāti        |
| 207                               | 1645 | 100 | Bumbieri            |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                        |
|-----------------------------------|------|-----|------------------------|
| 661                               | 1762 | 250 | Vistas zupa ar nūdelēm |
| 29                                | 160  | 100 | Maltās gaļas mērce     |
| 83                                | 1373 | 160 | Vārīti makaroni        |
| 117                               | 1044 | 100 | Biešu salāti           |
| 207                               | 1645 | 100 | Bumbieri               |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                     |
|-----------------------------------|------|-----|---------------------|
| 336                               | 1418 | 250 | Soļanka             |
| 29                                | 160  | 100 | Maltās gaļas mērce  |
| 517                               | 1134 | 250 | Tvaikoti brokoļi    |
| 10                                | 113  | 40  | Vārīta desa         |
| 117                               | 1044 | 100 | Biešu salāti        |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

Datums: 23.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |        |                        |
|-----------------------------------|------|--------|------------------------|
| 560                               | 1387 | 250    | Biešu zupa ar gaļu     |
| 649                               | 1691 | 130    | Cūkgaļas gulašs        |
| 80                                | 1312 | 160    | Kartupeļi, vārīti      |
| 124                               | 1052 | 100    | Skābu kāpostu salāti   |
| 636                               | 1647 | 150/30 | Maizes zupa ar putukrē |
| 645                               | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.    |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |        |                        |
|-----------------------------------|------|--------|------------------------|
| 560                               | 1387 | 250    | Biešu zupa ar gaļu     |
| 649                               | 1691 | 130    | Cūkgaļas gulašs        |
| 80                                | 1312 | 160    | Kartupeļi, vārīti      |
| 124                               | 1052 | 100    | Skābu kāpostu salāti   |
| 636                               | 1647 | 150/30 | Maizes zupa ar putukrē |
| 645                               | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.    |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                      |
|-----------------------------------|------|-----|----------------------|
| 560                               | 1387 | 250 | Biešu zupa ar gaļu   |
| 649                               | 1691 | 130 | Cūkgaļas gulašs      |
| 80                                | 1312 | 160 | Kartupeļi, vārīti    |
| 124                               | 1052 | 100 | Skābu kāpostu salāti |
| 163                               | 1704 | 100 | Biezpiens ar krējumu |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.  |

Datums: 24.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                       |
|-----------------------------------|------|-----|-----------------------|
| 62                                | 1771 | 250 | Frikadeļu zupa        |
| 441                               | 939a | 100 | Vistas suflē ar sieru |
| 84                                | 1407 | 160 | Vārīti rīsi           |
| 117                               | 1044 | 100 | Biešu salāti          |
| 146                               | 433  | 100 | Diļļu mērce           |
| 211                               | 616  | 150 | Banāni                |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

### 5ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                       |
|-----------------------------------|------|-----|-----------------------|
| 62                                | 1771 | 250 | Frikadeļu zupa        |
| 441                               | 939a | 100 | Vistas suflē ar sieru |
| 84                                | 1407 | 160 | Vārīti rīsi           |
| 117                               | 1044 | 100 | Biešu salāti          |
| 146                               | 433  | 100 | Diļļu mērce           |
| 211                               | 616  | 150 | Banāni                |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

### 9ps - diēta

| Agrās pusdienas + maize: 50 grami |      |     |                       |
|-----------------------------------|------|-----|-----------------------|
| 62                                | 1771 | 250 | Frikadeļu zupa        |
| 441                               | 939a | 100 | Vistas suflē ar sieru |
| 84                                | 1407 | 160 | Vārīti rīsi           |
| 117                               | 1044 | 100 | Biešu salāti          |
| 220                               | 635  | 100 | Biezpiena sacepums a  |
| 146                               | 433  | 100 | Diļļu mērce           |
| 645                               | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

Datums: 25.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                         |
|-----|------|-----|-------------------------|
| 424 | 916  | 250 | Vistas zupa ar rīsiem   |
| 395 | 880c | 130 | Vistas gabaliņi krējuma |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi            |
| 588 | 1210 | 100 | Kāposti ar tomātiem un  |
| 217 | 629  | 100 | Cepumi Piparkūkas       |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.     |

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                         |
|-----|------|-----|-------------------------|
| 424 | 916  | 250 | Vistas zupa ar rīsiem   |
| 395 | 880c | 130 | Vistas gabaliņi krējuma |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi            |
| 588 | 1210 | 100 | Kāposti ar tomātiem un  |
| 217 | 629  | 100 | Cepumi Piparkūkas       |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.     |

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                         |
|-----|------|-----|-------------------------|
| 424 | 916  | 250 | Vistas zupa ar rīsiem   |
| 395 | 880c | 130 | Vistas gabaliņi krējuma |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi            |
| 588 | 1210 | 100 | Kāposti ar tomātiem un  |
| 291 | 1634 | 200 | Jogurts bez garšas      |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.     |

Datums: 26.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |        |                       |
|-----|------|--------|-----------------------|
| 55  | 1237 | 250    | Skābu kāpostu zupa    |
| 533 | 1678 | 100/40 | Tefteļi krējuma mērcē |
| 80  | 1312 | 160    | Kartupeļi, vārīti     |
| 429 | 924  | 100    | Ķirbju salāti         |
| 293 | 45   | 200    | Jogurts ar ogām 200 g |
| 645 | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.   |

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |        |                        |
|-----|------|--------|------------------------|
| 523 | 1461 | 250    | Dārzeņu zupa ar kausēt |
| 533 | 1678 | 100/40 | Tefteļi krējuma mērcē  |
| 80  | 1312 | 160    | Kartupeļi, vārīti      |
| 429 | 924  | 100    | Ķirbju salāti          |
| 293 | 45   | 200    | Jogurts ar ogām 200 g  |
| 645 | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.    |

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |        |                       |
|-----|------|--------|-----------------------|
| 55  | 1237 | 250    | Skābu kāpostu zupa    |
| 533 | 1678 | 100/40 | Tefteļi krējuma mērcē |
| 80  | 1312 | 160    | Kartupeļi, vārīti     |
| 429 | 924  | 100    | Ķirbju salāti         |
| 165 | 1386 | 40     | Siers                 |
| 341 | 1412 | 100    | Auglis sezonas        |
| 645 | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.   |

Datums: 27.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                        |
|-----|------|-----|------------------------|
| 62  | 1771 | 250 | Frikadeļu zupa         |
| 647 | 1683 | 100 | Sautēts vistas šķiņķis |
| 507 | 1465 | 40  | Krējuma mērce          |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi           |
| 119 | 1686 | 100 | Burkānu salāti         |
| 293 | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g  |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                        |
|-----|------|-----|------------------------|
| 62  | 1771 | 250 | Frikadeļu zupa         |
| 647 | 1683 | 100 | Sautēts vistas šķiņķis |
| 507 | 1465 | 40  | Krējuma mērce          |
| 85  | 1374 | 160 | Vārīti griķi           |
| 119 | 1686 | 100 | Burkānu salāti         |
| 293 | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g  |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.    |

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |       |                        |
|-----|------|-------|------------------------|
| 62  | 1771 | 250   | Frikadeļu zupa         |
| 647 | 1683 | 100   | Sautēts vistas šķiņķis |
| 507 | 1465 | 40    | Krējuma mērce          |
| 166 | 540  | 1 gab | Vārīta ola             |
| 85  | 1374 | 160   | Vārīti griķi           |
| 119 | 1686 | 100   | Burkānu salāti         |
| 645 | 1675 | 1     | Tējas maisiņš 1gab.    |

Datums: 28.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 313 | 39   | 250 | Zivju zupa          |
| 648 | 1687 | 100 | Viltotais zaķis     |
| 81  | 224  | 200 | Kartupeļu biežputra |
| 116 | 1314 | 100 | Dārzeņu salāti      |
| 633 | 1639 | 100 | Smalkmaizīte        |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 313 | 39   | 250 | Zivju zupa          |
| 648 | 1687 | 100 | Viltotais zaķis     |
| 81  | 224  | 200 | Kartupeļu biežputra |
| 116 | 1314 | 100 | Dārzeņu salāti      |
| 633 | 1639 | 100 | Smalkmaizīte        |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 313 | 39   | 250 | Zivju zupa          |
| 648 | 1687 | 100 | Viltotais zaķis     |
| 81  | 224  | 200 | Kartupeļu biežputra |
| 116 | 1314 | 100 | Dārzeņu salāti      |
| 494 | 1471 | 22  | Kausētais sierīņš   |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

Datums: 29.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 571 | 1476 | 250 | Dārzeņu zupa        |
| 649 | 1691 | 130 | Cūkgaļas gulašs     |
| 84  | 1407 | 160 | Vārīti rīsi         |
| 651 | 1696 | 100 | Sakņu salāti        |
| 207 | 1645 | 100 | Bumbieri            |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 571 | 1476 | 250 | Dārzeņu zupa        |
| 649 | 1691 | 130 | Cūkgaļas gulašs     |
| 84  | 1407 | 160 | Vārīti rīsi         |
| 651 | 1696 | 100 | Sakņu salāti        |
| 207 | 1645 | 100 | Bumbieri            |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                     |
|-----|------|-----|---------------------|
| 571 | 1476 | 250 | Dārzeņu zupa        |
| 649 | 1691 | 130 | Cūkgaļas gulašs     |
| 517 | 480  | 200 | Tvaikoti brokoļi    |
| 651 | 1696 | 100 | Sakņu salāti        |
| 178 | 408  | 200 | Kefīrs              |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab. |

Datums: 30.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                       |
|-----|------|-----|-----------------------|
| 60  | 44   | 250 | Pupiņu zupa           |
| 590 | 1507 | 300 | Plovs ar vistas gaļu  |
| 135 | 1699 | 100 | Marinēts gurķis       |
| 293 | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                       |
|-----|------|-----|-----------------------|
| 571 | 1476 | 250 | Dārzeņu zupa          |
| 590 | 1507 | 300 | Plovs ar vistas gaļu  |
| 129 | 1700 | 100 | Svaigs gurķis         |
| 293 | 45   | 200 | Jogurts ar ogām 200 g |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.   |

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |     |                      |
|-----|------|-----|----------------------|
| 60  | 44   | 250 | Pupiņu zupa          |
| 590 | 1507 | 300 | Plovs ar vistas gaļu |
| 135 | 1699 | 100 | Marinēts gurķis      |
| 163 | 1704 | 100 | Biezpiens ar krējumu |
| 645 | 1675 | 1   | Tējas maisiņš 1gab.  |

Datums: 31.12.2024

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |        |                           |
|-----|------|--------|---------------------------|
| 560 | 1387 | 250    | Biešu zupa ar gaļu        |
| 11  | 114  | 100    | Vistas veltnis siera cepu |
| 92  | 242  | 200    | Zirņu biezenis            |
| 350 | 1707 | 100    | Ķīnas kāposti ar gurķien  |
| 652 | 1701 | 120/50 | Biezpiena masa ar zeme    |
| 645 | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.       |

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |        |                           |
|-----|------|--------|---------------------------|
| 560 | 1387 | 250    | Biešu zupa ar gaļu        |
| 11  | 114  | 100    | Vistas veltnis siera cepu |
| 81  | 224  | 200    | Kartupeļu biežputra       |
| 350 | 1707 | 100    | Ķīnas kāposti ar gurķien  |
| 652 | 1701 | 120/50 | Biezpiena masa ar zeme    |
| 645 | 1675 | 1      | Tējas maisiņš 1gab.       |

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

|     |      |       |                           |
|-----|------|-------|---------------------------|
| 560 | 1387 | 250   | Biešu zupa ar gaļu        |
| 11  | 114  | 100   | Vistas veltnis siera cepu |
| 166 | 540  | 1 gab | Vārīta ola                |
| 92  | 242  | 200   | Zirņu biezenis            |
| 350 | 1707 | 100   | Ķīnas kāposti ar gurķien  |
| 645 | 1675 | 1     | Tējas maisiņš 1gab.       |