

Datums: **01.06.2026**

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

70/30 Vistas veltnis siera cepurē

160 Vārīti rīsi

40 Krējuma mērce

100 Ķīnas kāpostu-paprikas salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

70/30 Vistas veltnis siera cepurē

160 Vārīti rīsi

40 Krējuma mērce

100 Ķīnas kāpostu-paprikas salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

70/30 Vistas veltnis siera cepurē

160 Vārīti rīsi

40 Krējuma mērce

100 Ķīnas kāpostu-paprikas salāti

150 Apelsīns

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: **02.06.2026**

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Sēņu zupa

350 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem

100 Kabaču-tomātu sautējums

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Sēņu krēmzupa

350 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem

100 Kabaču-tomātu sautējums

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Sēņu zupa

00/100 Griķi ar gaļu

100 Kabaču-tomātu sautējums

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: **03.06.2026**

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar puķukāpostiem

100 Olā cepta vistas karbonāde

160 Vārīti griķi

40 Krējuma mērce

100 Burkānu salāti

50 Kēkss

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar puķukāpostiem

100 Olā cepta vistas karbonāde

160 Vārīti griķi

40 Krējuma mērce

100 Burkānu salāti

50 Kēkss

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar puķukāpostiem

100 Olā cepta vistas karbonāde

160 Vārīti griķi

40 Krējuma mērce

100 Burkānu salāti

150 Biezpiens ar krējumu

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: **04.06.2026**

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Borščs

300 Slinkie tīteņi

100 Siera/olu salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Borščs

300 Slinkie tīteņi

100 Siera/olu salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Borščs

300 Slinkie tīteņi

100 Siera/olu salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: **05.06.2026**

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Pupiņu zupa

100 Viltotais zaķis

200 Kartupeļu biežputra

40 Sakņu mērce

100 Ķīnas kāposti ar gurķiem

150 Apelsīns

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar rīsiem

100 Viltotais zaķis

200 Kartupeļu biežputra

40 Sakņu mērce

100 Ķīnas kāposti ar gurķiem

150 Apelsīns

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Pupiņu zupa

100 Viltotais zaķis

200 Kartupeļu biežputra

40 Sakņu mērce

100 Ķīnas kāposti ar gurķiem

150 Apelsīns

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: **06.06.2026**

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu zupa

100 Cepta zivs

100 Burkānu un zirnīšu sautējums

160 Vārīti rīsi

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu zupa

100 Cepta zivs

100 Burkānu un zirnīšu sautējums

160 Vārīti rīsi

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu zupa

100 Cepta zivs

100 Burkānu un zirnīšu sautējums

160 Vārīti griķi

200 Jogurts bez garšas

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: **07.06.2026**

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Soļanka

100 Cūkgaļas kotlete ar sēņu pildījumu

160 Vārīti makaroni

100 Biešu salāti

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar nūdelēm

100 Cūkgaļas kotlete ar sēņu pildījumu

160 Vārīti makaroni

100 Biešu salāti

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Soļanka

100 Cūkgaļas kotlete ar sēņu pildījumu

160 Kartupeļu biežputra

40 Vārīta desa

100 Biešu salāti

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 08.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

150 Cūkgaļas gulašs

160 Kartupeļi, vārīti

100 Sakņu rosols ar svaigu gurķi

150/30 Maizes zupa ar putukrējumu

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

150 Cūkgaļas gulašs

160 Kartupeļi, vārīti

100 Sakņu rosols ar svaigu gurķi

150/30 Maizes zupa ar putukrējumu

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

150 Cūkgaļas gulašs

160 Kartupeļi, vārīti

100 Sakņu rosols ar svaigu gurķi

150 Biezpiens ar krējumu

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 09.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Frikadeļu zupa

100 Vistas kotlete

160 Vārīti rīsi

40 Diļļu mērce

100 Biešu salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Frikadeļu zupa

100 Vistas kotlete

160 Vārīti rīsi

40 Diļļu mērce

100 Biešu salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Frikadeļu zupa

100 Vistas kotlete

160 Vārīti rīsi

40 Diļļu mērce

100 Biešu salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 10.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar rīsiem

150 Vistas gabaliņi krējuma mērcē

160 Vārīti griķi

100 Kāposti ar tomātiem un dillēm

120/50 Biezpiena masa ar zemeņu mērci

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar rīsiem

150 Vistas gabaliņi krējuma mērcē

160 Vārīti griķi

100 Kāposti ar tomātiem un dillēm

120/50 Biezpiena masa ar zemeņu mērci

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar rīsiem

150 Vistas gabaliņi krējuma mērcē

160 Vārīti griķi

100 Kāposti ar tomātiem un dillēm

200 Jogurts bez garšas

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 11.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Zirņu zupa

100/40 Tefteli krējuma mērcē

160 Kartupeļi, vārīti

100 Ķirbju salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu zupa ar kausētu sieru

100/40 Tefteli krējuma mērcē

160 Kartupeļi, vārīti

100 Ķirbju salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Zirņu zupa

100/40 Tefteli krējuma mērcē

160 Kartupeļi, vārīti

100 Ķirbju salāti

100 Auglis sezonas

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 12.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Borščs

100 Sautēts vistas šķiņķis

160 Vārītas grūbas

40 Krējuma mērce

100 Burkānu salāti

150/30 Maizes zupa ar putukrējumu

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Borščs

100 Sautēts vistas šķiņķis

160 Vārītas grūbas

40 Krējuma mērce

100 Burkānu salāti

150/30 Maizes zupa ar putukrējumu

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Borščs

100 Sautēts vistas šķiņķis

1 gab Vārīta ola

160 Vārītas grūbas

40 Krējuma mērce

100 Burkānu salāti

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 13.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Zivju zupa

100 Viltotais zaķis

200 Kartupeļu biežputra

100 Dārzeņu salāti

50 Smalkmaizīte

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Zivju zupa

100 Viltotais zaķis

200 Kartupeļu biežputra

100 Dārzeņu salāti

50 Smalkmaizīte

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Zivju zupa

100 Viltotais zaķis

200 Kartupeļu biežputra

100 Dārzeņu salāti

22 Kausētais sierīņš

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 14.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Svaigu kāpostu zupa

100 Cūkgaļas gulašs

160 Vārīti griķi

100 Vinegrets

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu zupa

100 Cūkgaļas gulašs

160 Vārīti griķi

100 Vinegrets

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Svaigu kāpostu zupa

100 Cūkgaļas gulašs

160 Vārīti griķi

100 Vinegrets

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 15.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Pupiņu zupa

300 Plovs ar cūkgaļu

100 Marinēts gurķis

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu zupa

300 Plovs ar cūkgaļu

100 Svaigs gurķis

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Pupiņu zupa

300 Plovs ar cūkgaļu

100 Marinēts gurķis

150 Biezpiens ar krējumu

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 16.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

70/30 Vistas veltnis siera cepurē

200 Zirņu biezenis

100 Burkānu salāti

120/50 Biezpiena masa ar zemeņu mērci

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

70/30 Vistas veltnis siera cepurē

200 Kartupeļi, vārīti

100 Burkānu salāti

120/50 Biezpiena masa ar zemeņu mērci

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

70/30 Vistas veltnis siera cepurē

1 gab Vārīta ola

200 Zirņu biezenis

100 Burkānu salāti

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 17.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Puķukāpostu krēmzupa

100 Cepta zivs

100 Burkānu un zirņiņu sautējums

160 Kartupeļi, vārīti

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Puķukāpostu krēmzupa

100 Cepta zivs

100 Burkānu un zirņiņu sautējums

160 Kartupeļi, vārīti

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Puķukāpostu krēmzupa

100 Cepta zivs

100 Burkānu un zirņiņu sautējums

160 Kartupeļi, vārīti

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 18.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Frikadeļu zupa

350 Pupiņu sautējums ar gaļu

100 Vinegrets

1 gab. Biezpiena sieriņš

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Frikadeļu zupa

300 Mājas sautējums

100 Vinegrets

1 gab. Biezpiena sieriņš

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Frikadeļu zupa

350 Pupiņu sautējums ar gaļu

100 Vinegrets

40 Siers

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 19.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Rasoļņiks

100 Cepta vista

200 Sautētas saknes

100 Vācu salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu krēmzupa

100 Cepta vista

200 Sautētas saknes

100 Sakņu rosols ar svaigu gurķi

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Rasoļņiks

100 Cepta vista

200 Sautētas saknes

100 Vācu salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 20.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām

350 Makaroni ar gaļu

100 Burkānu salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām

350 Makaroni ar gaļu

100 Burkānu salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām

00/100 Griķi ar gaļu

100 Burkānu salāti

30 Galetes

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 22.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Harčo

100 Zivju kotletes

100 Biešu salāti ar olu un pupiņām

200 Kartupeļu biezputra

80 Biezpiena sierīšs

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzenu zupa

100 Zivju kotletes

100 Biešu salāti ar olu un pupiņām

200 Kartupeļu biezputra

80 Biezpiena sierīšs

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Harčo

100 Zivju kotletes

100 Biešu salāti ar olu un pupiņām

200 Kartupeļu biezputra

40 Siers

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 23.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Soļanka

100 Sautēts vistas šķiņķis

160 Vārīti rīsi

40 Krējuma mērce

100 Dārzenu salāti

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Piena zupa ar makaroniem

100 Sautēts vistas šķiņķis

160 Vārīti rīsi

40 Krējuma mērce

100 Dārzenu salāti

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Soļanka

100 Sautēts vistas šķiņķis

160 Vārīti griķi

40 Krējuma mērce

100 Dārzenu salāti

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 24.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar rīsiem

100 Gaļas kebabs

160 Kartupeļi, vārīti

40 Tomātu mērce

100 Skābu kāpostu salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar rīsiem

100 Vistas kotlete

160 Kartupeļi, vārīti

40 Sakņu mērce

100 Svaigi gurķi ar eļļu

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Vistas zupa ar rīsiem

100 Gaļas kebabs

160 Kartupeļi, vārīti

40 Tomātu mērce

100 Skābu kāpostu salāti

200 Jogurts bez garšas

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 25.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Frikadeļu zupa

300 Plovs ar cūkgaļu

100 Marinēts gurķis

50 Smalkmaizīte

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Frikadeļu zupa

300 Plovs ar vistas gaļu

100 Svaigs gurķis

50 Smalkmaizīte

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Frikadeļu zupa

300 Plovs ar cūkgaļu

40 Vārīta desa

100 Marinēts gurķis

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 26.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu zupa ar kausētu sieru

100 Sautēts vistas šķiņķis

160 Miežu biezputra

100 Sakņu salāti

120 Biezpiens ar rozīnēm

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu zupa ar kausētu sieru

100 Sautēts vistas šķiņķis

160 Miežu biezputra

100 Sakņu salāti

120 Biezpiens ar rozīnēm

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Dārzeņu zupa ar kausētu sieru

100 Sautēts vistas šķiņķis

160 Miežu biezputra

100 Sakņu salāti

150 Biezpiens ar krējumu

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 27.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Skābeņu zupa

120 Maltās gaļas mērce

160 Vārīti makaroni

100 Raibie salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Ķirbju krēmzupa

120 Maltās gaļas mērce

160 Vārīti makaroni

100 Raibie salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Skābeņu zupa

120 Maltās gaļas mērce

160 Vārīti griķi

100 Raibie salāti

150 Banāni

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 28.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Svaigu kāpostu zupa

100 Bulgāru kotlete

160 Kartupeļi, vārīti

40 Krējuma mērce

100 Burkānu salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Brokoļu zupa

100 Bulgāru kotlete

160 Kartupeļi, vārīti

40 Krējuma mērce

100 Burkānu salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Svaigu kāpostu zupa

100 Bulgāru kotlete

160 Kartupeļi, vārīti

40 Krējuma mērce

100 Burkānu salāti

40 Siers

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 29.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

70/30 Vistas veltnis siera cepurē

160 Vārīti rīsi

40 Krējuma mērce

100 Ķīnas kāpostu-paprikas salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

70/30 Vistas veltnis siera cepurē

160 Vārīti rīsi

40 Krējuma mērce

100 Ķīnas kāpostu-paprikas salāti

200 Jogurts ar ogām 200 g

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Biešu zupa ar gaļu

70/30 Vistas veltnis siera cepurē

160 Vārīti rīsi

40 Krējuma mērce

100 Ķīnas kāpostu-paprikas salāti

150 Apelsīns

1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 30.06.2026

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Sēņu zupa

350 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem

100 Kabaču-tomātu sautējums

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Sēņu krēmzupa

350 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem

100 Kabaču-tomātu sautējums

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

250 Sēņu zupa

00/100 Griķi ar gaļu

100 Kabaču-tomātu sautējums

100 Bumbieri

1 Tējas maisiņš 1gab.