

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1							*Dārzeņu zupa						
		180	5,5	3,6	21,4	143							
P2							*Vārīta vistas gaļa						
		40	10,3	8,8	0,3	122							
P3							Vārīti rīsi						
		100	2,9	1,0	22,4	111							
P4							Tomātu mērce (b/g milti)						
		40	0,7	3,8	4,8	56							
P5							*Burkānu salāti						
		60	0,8	1,9	5,3	44							
P6							*Galete						
		10	0,8	0,2	8,0	38							
P7							*Zemeņu dzēriens						
		160	0,3	0,2	5,5	24							

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	21,3	19,7	67,6	538	KOPĀ:		21,3	19,7	67,6	538
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 61 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami		DĀRZENI 128 grami PIENA PRODUKTI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Otrdiena														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
Alerg.							Alerg.							
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							
P1	*Pupiņu zupa						200	6,0	4,4	17,4	136			
P2	Maltā gaļa tomātu mērcē (b/g milti) ar						70	5,7	16,4	4,5	189			
P3	Vārīti makaroni (b/g)						130	0,4	0,1	11,2	47			
P4	*Skābu kāpostu salāti						70	1,2	2,8	4,0	46			
P5	*Galete						10	0,8	0,2	8,0	38			
P6	*Abolu dzēriens						200	0,2	0,1	13,2	51			

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	14,3	24,0	58,3	507	KOPĀ:		14,3	24,0	58,3	507
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 43 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami		DĀRZENI 143 grami PIENA PRODUKTI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Trešdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1							*Rasolņiks zupa						
		200	3,7	8,3	15,8	157							
P2							*Sautēti dārzeņi ar vistas gaļu mājās						
		220	12,0	12,9	20,8	246							
P3							*Sv.kāpostu salāti ar burkāniem						
		70	1,1	3,8	4,4	54							
P4							*Galete						
		10	0,8	0,2	8,0	38							
P5							*Apelsīnu-rabarberu dzēriens						
		160	0,4	0,1	7,8	33							

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	18,0	25,3	56,8	529	KOPĀ:		18,0	25,3	56,8	529
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 46 grami		LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 151 grami		DĀRZENI 288,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Ceturtdiena														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
Alerg.							Alerg.							
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							
P1	*Borščs zupa						200	4,4	2,8	18,0	114			
P2	Vārīti griķi						100	3,6	1,1	18,0	96			
P3	*Sautēta cūkgaļa mērcē (b/g milti)						35/35	6,7	11,0	4,5	145			
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem						60	1,9	4,2	5,1	65			
P5	*Galete						10	0,8	0,2	8,0	38			
P6	*Augļu dzēriens.						160	0,3	0,2	7,6	33			

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	17,6	19,5	61,0	491	KOPĀ:		17,6	19,5	61,0	491
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 48 grami		DĀRZENI 203 grami PIENA PRODUKTI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Piektdiena															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	*Vistas buljons ar nūdelēm (b/g)		200	3,4	5,6	6,9	92								
P2	*Tefteļi ar tomātu mērcēi (b/g)	3	60/30	6,9	12,4	12,0	187								
P3	Vārīti makaroni (b/g)		130	0,4	0,1	11,2	47								
P4	*Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	4,7	2,6	57								
P5	*Galete		20	1,6	0,5	16,0	76								
P6	*Abolu-dzērveņu dzēriens		200	0,3	0,2	8,8	38								

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	13,3	23,4	57,5	498	KOPĀ:		13,3	23,4	57,5	498
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 58 grami		LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami		DĀRZENI 116 grami PIENA PRODUKTI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami AUGĻI un OGAS 264 grami		LIESA GAĻA 255 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 319 grami		DĀRZENI 878,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						