

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	*Dārzenu zupa	180	5,8	3,9	21,4	147							
P2	*Vārīta vistas gaļa	40	8,7	8,8	0,3	116							
P3	Tomātu mērce (b/g milti)	40	0,4	1,9	2,6	29							
P4	Vārīti rīsi	120	2,9	1,0	22,4	111							
P5	*Sv.gurķu salāti	60	0,8	4,7	2,5	55							
P6	*Galete	10	0,8	0,2	8,0	38							
P7	*Zemeņu dzēriens	160	0,3	0,2	5,5	24							
Kopā: Pusdienas(P)							KOPĀ:						
E100% 19,7 20,8 62,7 520							19,7 20,8 62,7 520						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 54 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami						
							DĀRZENI 163 grami PIENA PRODUKTI 0 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
Otrdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	*Pupiņu zupa	180	5,5	3,6	15,7	120							
P2	Maltā gaļa tomātu mērcē ar dārzeņiem	70	5,7	16,4	4,5	189							
P3	Vārīti makaroni (b/g)	100	2,3	0,5	25,8	118							
P4	*Kāpostu salāti ar gurķiem	60	0,9	2,8	3,0	37							
P5	*Galete	10	0,8	0,2	8,0	38							
P6	*Dzērveņu dzēriens	160	0,2	0,0	4,5	19							
Kopā: Pusdienas(P)							KOPĀ:						
E100% 15,5 23,5 61,4 521							15,5 23,5 61,4 521						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 42 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami						
							DĀRZENI 124 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	180	3,1	8,0	12,9	139							
P2	*Sautēti dārzeņi ar vistas gaļu mājās	200	12,0	14,0	20,0	249							
P3	*Sv.kāpostu salāti ar bietēm	60	0,9	2,8	4,0	43							
P4	*Galete	10	0,8	0,2	8,0	38							
P5	*Apelsīnu-rabarberu dzēriens	160	0,4	0,1	6,1	27							
Kopā: Pusdienas(P)							KOPĀ:						
E100% 17,1 25,1 51,0 496							17,1 25,1 51,0 496						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 46 grami							LIESA GAĻA 52 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 145 grami						
							DĀRZENI 255,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	*Borščs zupa	180	4,7	2,5	21,3	126							
P2	*Sautēta cūkgaļa mērcē (b/g milti)	35/35	6,7	11,0	4,5	145							
P3	Vārīti griķi	100	3,6	1,1	18,0	96							
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un k	60	2,1	4,2	5,4	68							
P5	*Galete	20	1,6	0,5	16,0	76							
P6	*Bumbieru dzēriens	160	0,2	0,1	6,7	29							
Kopā: Pusdienas(P)							KOPĀ:						
E100% 18,8 19,4 71,8 538							18,8 19,4 71,8 538						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 47 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami						
							DĀRZENI 189,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
Piektdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	*Vistas buljons ar nūdelēm (b/g)	200	3,2	5,6	5,7	87							
P2	*Tefteļi ar tomātu mērcēi (bez olām, b	50/20	5,5	10,3	11,8	162							
P3	Vārīti makaroni (b/g)	120	2,8	0,6	31,3	143							
P4	*Balto redīsu salāti ar eļļu	60	0,6	2,8	1,2	33							
P5	*Galete	20	1,6	0,5	16,0	76							
P6	*Dzērveņu dzēriens	160	0,2	0,0	4,5	19							
Kopā: Pusdienas(P)							KOPĀ:						
E100% 14,0 19,7 70,4 519							14,0 19,7 70,4 519						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 45 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami						
							DĀRZENI 91 grami PIENA PRODUKTI 0 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami AUGĻI un OGAS 206 grami							LIESA GAĻA 240 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 340 grami						
							DĀRZENI 823 grami PIENA PRODUKTI 0 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						