

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 ar krējumu	7	180/5	5,6	4,6	21,5	153						
P2	*Sardeles vārītas	7	80	10,2	15,0	2,6	187						
P3	Tomātu mērce	1	40	0,8	1,9	4,6	38						
P4	Vārīti rīsi		100	2,9	1,0	22,4	111						
P5	*Burkānu salāti		60	0,8	1,9	5,3	44						
P6	*Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58						
P7	*Apelsīnu-rabarberu dzēriens		150	0,3	0,1	4,8	22						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	21,9	24,9	73,2	614	KOPĀ:		21,9	24,9	73,2	614
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 86 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami		DĀRZENI 128 grami PIENA PRODUKTI 5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Otrdiena																				
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums							
P1	*Pupiņu zupa							180	5,4	4,2	15,7	125								
P2	Maltā gaļa tomātu mērcē ar dārzeņie						1	70	5,7	16,3	4,4	189								
P3	Vārīti makaroni						1	100	3,4	0,4	23,0	109								
P4	*Skābu kāpostu salāti							60	1,0	2,8	2,7	40								
P5	*Rudzu maize						1	25	1,4	0,3	12,0	58								
P6	*Abolu dzēriens							160	0,2	0,1	9,8	38								

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	17,1	24,0	67,6	559	KOPĀ:		17,1	24,0	67,6	559
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		LIESA GAĻA 42 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami		DĀRZENI 127 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			180	3,4	8,0	15,0	149						
P2			200	11,5	12,9	18,3	234						
P3			70	1,1	3,8	4,4	54						
P4	1		25	1,4	0,3	12,0	58						
P5			150	0,4	0,0	8,1	34						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	17,8	24,9	57,8	531	KOPĀ:		17,8	24,9	57,8	531
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 52 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 140 grami		DĀRZENI 263,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Ceturtdiena															
	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	*Borščs zupa ar sk.krējumu	7	180/5	4,2	3,5	16,7	113								
P2	*Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	1,7	35/35	7,3	19,7	5,1	229								
P3	Vārīti griķi		100	3,6	1,1	18,0	96								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,9	4,2	5,1	65								
P5	*Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58								
P6	*Augļu dzēriens.		160	0,3	0,2	7,6	33								

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	18,6	28,9	64,3	594	KOPĀ:		18,6	28,9	64,3	594
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 47 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami		DĀRZENI 193,5 grami PIENA PRODUKTI 30 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	*Tefteli ar tomātu mērcēi	1,3	50/20	6,0	10,6	10,6	163						
P2	Vārīti makaroni	1	100	3,6	0,4	24,4	116						
P3	*Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55						
P4	*Smalkmaizīte	1	60	5,0	4,9	28,1	201						
P5	*Dzērveņu dzēriens		150	0,2	0,0	4,5	19						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	15,5	20,6	69,8	552	KOPĀ:		15,5	20,6	69,8	552
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 30 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami		DĀRZENI 70 grami PIENA PRODUKTI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami AUGĻI un OGAS 230 grami		LIESA GAĻA 257 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 300 grami		DĀRZENI 782 grami PIENA PRODUKTI 35 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						