

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	250/5	8,4	6,5	31,5	222						
P2	*Sardeles vārītas	7	90	11,5	16,9	2,9	210						
P3	Tomātu mērce	1	50	1,0	3,8	6,4	63						
P4	Vārīti rīsi		140	3,6	1,3	28,0	139						
P5	*Burkānu salāti		70	0,9	2,8	5,8	55						
P6	*Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105						
P7	*Piens	7	150	4,8	3,0	6,8	74						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	32,6	34,9	102,8	868	KOPĀ:		32,6	34,9	102,8	868
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 100 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami		DĀRZENI 175 grami PIENA PRODUKTI 155 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Otrdiena																										
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
P1	*Pupiņu zupa								250	8,0	5,8	22,3	176													
P2	Maltā gaļa tomātu mērcē ar dārzeņie							1	90	7,3	19,9	6,8	238													
P3	Vārīti makaroni							1	180	6,2	0,7	41,8	198													
P4	*Skābu kāpostu salāti								70	1,2	2,8	4,0	46													
P5	*Rudzu maize							1	45	2,4	0,5	21,5	105													
P6	*Abolu dzēriens								200	0,2	0,1	11,5	44													

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	25,3	29,8	108,0	807	KOPĀ:		25,3	29,8	108,0	807
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 55 grami		LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 57 grami		DĀRZENI 171 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						
		250	4,8	10,9	20,9	207							
P2							*Sautēti dārzeņi ar vistas gaļu mājās						
		270	16,7	16,5	36,3	358							
P3							*Sv.kāpostu salāti ar burkāniem						
		80	1,3	3,8	5,1	57							
P4							*Rudzu maize	1					
		45	2,4	0,5	21,5	105							
P5							*Kefīrs	7					
		170	5,1	3,4	7,6	82							

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	30,4	35,1	91,4	808	KOPĀ:		30,4	35,1	91,4	808
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 65 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 205 grami		DĀRZENI 479 grami PIENA PRODUKTI 170 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 ar sk.krējumu	7	250/5	6,0	4,5	24,0	159						
P2	*Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	1,7	45/45	9,4	20,7	9,4	264						
P3	Vārīti griķi		180	6,5	1,9	32,6	174						
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		80	2,7	6,2	8,1	100						
P5	*Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105						
P6	*Augļu dzēriens		200	0,4	0,0	11,0	45						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	27,4	33,9	106,6	846	KOPĀ:		27,4	33,9	106,6	846
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 55 grami		DĀRZENI 293 grami PIENA PRODUKTI 25 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	*Teffeli ar tomātu mērcēi	1,3	60/40	8,8	15,8	15,0	239						
P2	Vārīti makaroni	1	200	7,3	0,8	48,8	231						
P3	*Balto redīsu-burkānu salāti		80	0,9	4,7	2,9	58						
P4	*Smalkmaizīte	1	60	5,0	4,9	28,1	201						
P5	*Piens	7	150	4,8	3,0	6,8	74						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	26,7	29,2	101,5	803	KOPĀ:		26,7	29,2	101,5	803
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 45 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami		DĀRZENI 93 grami PIENA PRODUKTI 150 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami AUGĻI un OGAS 115 grami		LIESA GAĻA 323 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 397 grami		DĀRZENI 1211 grami PIENA PRODUKTI 500 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						