

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		*Vistas zupa ar nūdelēm (b/g)											
		180	3,8	2,0	16,6	102							
P2		*Makaroni (b/g) ar gaļu											
		170	8,7	18,8	39,8	367							
P3		*Sv.kāpostu salāti ar sv.gurķi											
		60	0,9	3,7	2,9	45							
P4		*Galete											
		15	1,2	0,3	12,0	57							
P5		*Rabarbderu dzēriens											
		160	0,2	0,0	4,4	20							
Kopā: Pusdienas(P)							KOPĀ:						
		E100%	14,8	24,9	75,8	591	14,8 24,9 75,8 591						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami							LIESA GAĻA 45 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami							ZIVIS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 35 grami							KARTUPEĻI 70 grami						
							DĀRZENI 96,5 grami						
							PIENA PRODUKTI 0 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Otrdienā																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
Alerg.							Alerg.													
Gat.sv							Gat.sv													
Olbal.							Olbal.													
Tauki							Tauki													
Oglhi							Oglhi													
Kalor							Kalor													
P1	*Biešu zupa						180	3,8	5,2	18,1	137									
P2	*Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē (bez pi						35/35	6,4	16,5	3,9	191									
P3	Vārīti kartupeļi						120	2,4	0,1	17,8	84									
P4	*Balto redīsu salāti ar eļļu						60	0,6	2,8	1,2	33									
P5	*Galete						10	0,8	0,2	8,0	38									
P6	*Ogu dzēriens						160	0,3	0,1	6,2	27									
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	14,4	25,0	55,2	510									
							KOPĀ:							14,4	25,0	55,2	510			
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami							LIESA GAĻA 48 grami													
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami							ZIVIS 0 grami							DĀRZENI 136,5 grami						
AUGĻI un OGAS 46 grami							KARTUPEĻI 190 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	4,9	5,8	12,8	126						
P2			170	9,5	14,6	25,3	262						
P3			150	2,1	4,8	11,7	99						
P4			10	0,8	0,2	8,0	38						
P5			160	0,3	0,1	6,2	27						
Kopā: Pusdienas(P)							KOPĀ:						
E100% 17,7 25,4 64,1 552							17,7 25,4 64,1 552						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami							LIESA GAĻA 48 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami							ZIVIS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 46 grami							KARTUPEĻI 60 grami						
							DĀRZENI 354,5 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	*Apcepts vistas giross tomātu mērcē (		40/40	11,9	14,0	6,6	199								
P2	Vārīti makaroni (b/g)		120	2,8	0,6	31,3	143								
P3	*Biešu salāti ar eļļu		70	1,1	2,4	7,4	55								
P4	*Galete		20	1,6	0,5	16,0	76								
P5	*Kakao krēms (augu dzēriens)		60	5,0	1,0	4,9	48								
P6	*Augļu ķiselis		150	0,1	0,1	9,1	37								
Kopā: Pusdienas(P)			E100%	22,5	18,4	75,2	559	KOPĀ:				22,5	18,4	75,2	559
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami			LIESA GAĻA 60 grami			DĀRZENI 90,5 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami			ZIVIS 0 grami			PIENA PRODUKTI 0 grami									
AUGĻI un OGAS 20 grami			KARTUPEĻI 0 grami												

Piektdiena														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1		*Ziedkāpostu biezenzupa (bez siera)							200	3,6	4,9	16,1	126	
P2		*Vistas strogonovs mērcē (bez piena							35/35	8,1	10,8	6,2	153	
P3		Vārīti rīsi							100	2,5	0,9	19,6	97	
P4		*Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem							70	1,6	2,5	1,8	36	
P5		*Galete							20	1,6	0,5	16,0	76	
P6		*Augļu dzēriens.							160	0,3	0,0	10,4	42	
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	17,7	19,6	70,2	531								
							KOPĀ:	17,7 19,6 70,2 531						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		LIESA GAĻA 40 grami					DĀRZENI 165 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 0 grami							
AUGĻI un OGAS 54 grami		KARTUPEĻI 75 grami												
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		LIESA GAĻA 241 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami		ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 843 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
AUGĻI un OGAS 201 grami		KARTUPEĻI 395 grami					PIENA PRODUKTI 0 grami							