

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm	1	180	4,1	1,8	13,8	92					
P2 *Makaroni ar gaļu	1	180	11,7	22,0	35,6	389					
P3 *Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	0,9	3,7	3,0	47					
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58					
P5 *Rabarberu dzēriens		160	0,2	0,0	3,4	16					
Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,2 27,8 67,8 601											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 30 grami				LIESA GAĻA 55 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami				DĀRZENI 106,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			
								AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	3,8	5,3	19,5	144					
P2 *Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	1,7	35/35	9,7	6,2	4,4	115					
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	2,8	2,3	16,0	98					
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55					
P5 *Rudzu maize	1	30	1,6	0,3	14,3	70					
P6 *Ogu dzēriens		160	0,3	0,1	5,3	23					
Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,9 18,9 61,8 504											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 46 grami				LIESA GAĻA 52 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 170 grami				DĀRZENI 154,5 grami PIENA PRODUKTI 45 grami			
								AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Kalor
P1 *Soļanka ar krējumu	7	180/5	4,5	6,6	13,3	141					
P2 *Slinkie kāpostu tīteņi	7	170	9,5	16,0	24,0	269					
P3 *Sk.krējums	7	10	0,3	2,0	0,2	20					
P4 *Burkānu salāti ar ķiplokiem		60	0,8	2,8	4,1	48					
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58					
P6 *Meža ogu dzēriens		160	0,3	0,1	6,2	27					
Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,8 27,7 59,7 563											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 46 grami				LIESA GAĻA 49 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 55 grami				DĀRZENI 273,5 grami PIENA PRODUKTI 22 grami			
								AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Kalor
P1 *Apcepts vistas gīross mērcē	1,7	40/40	9,3	13,8	5,7	185					
P2 Vārīti griķi		120	4,3	1,3	21,8	116					
P3 *Biešu salāti ar eļļu		60	0,9	1,9	6,5	47					
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47					
P5 *Kakao krēms	7	60	5,6	11,6	3,7	141					
P6 *Augļu ķiselis		150	0,1	0,1	9,1	37					
Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 28,9 56,3 572											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 20 grami				LIESA GAĻA 45 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami				DĀRZENI 80,5 grami PIENA PRODUKTI 45 grami			
								AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Kalor
P1 *Ziedkāpostu biezenzupa	7	180	4,7	6,9	15,3	145					
P2 *Vistas stroganovs krējuma mērcē	1,7	35/35	8,8	10,6	5,0	151					
P3 Vārīti rīsi		120	2,9	1,0	22,4	111					
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		60	1,4	2,0	1,5	30					
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58					
P6 *Augļu dzēriens		160	0,3	0,0	7,5	31					
Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,4 20,9 63,7 526											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 45 grami				LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 65 grami				DĀRZENI 150,5 grami PIENA PRODUKTI 24 grami			
								AR PIENA OLBALTUMIEM 13 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21 grami AUGĻI un OGAS 187 grami				LIESA GAĻA 241 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 335 grami				DĀRZENI 765,5 grami PIENA PRODUKTI 136 grami			
								AR PIENA OLBALTUMIEM 13 grami			