

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	1	200	5,0	2,1	17,4	115
P2							*Makaroni ar gaļu	1	200	12,1	21,3	42,7	413
P3							*Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	1,0	4,7	3,6	58
P4							*Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93
P5							*Rabarberu dzēriens		200	0,2	0,0	5,5	25

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	20,5	28,6	88,3	703	KOPĀ:				20,5	28,6	88,3	703
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		LIESA GAĻA 52 grami		DĀRZENI 129 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami										
AUGĻI un OGAS 40 grami		KARTUPEĻI 55 grami												

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	*Biešu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,9	6,6	19,1	154						
P2	*Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	1,7	40/40	8,1	19,0	9,2	242						
P3	*Kartupeļu biezenis	7	160	3,5	3,1	20,7	127						
P4	*Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	4,7	2,6	57						
P5	*Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105						
P6	*Ogu dzēriens		200	0,3	0,1	7,4	32						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	19,0	33,9	80,5	717	KOPĀ:				19,0	33,9	80,5	717
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		LIESA GAĻA 53 grami		DĀRZENI 184 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 45 grami										
AUGĻI un OGAS 50 grami		KARTUPEĻI 187 grami												

Trešdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	*Soljanka ar krējumu	7	200/5	5,1	7,5	16,4	165						
P2	*Slinkie kāpostu tīteņi	7	200	11,1	18,4	31,6	327						
P3	*Sk.krējums	7	10	0,3	2,0	0,2	20						
P4	*Burkānu salāti ar ķiplokiem		70	1,0	3,7	4,7	60						
P5	*Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105						
P6	*Meža ogu dzēriens		200	0,3	0,1	7,4	32						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	20,3	32,3	81,8	709	KOPĀ:				20,3	32,3	81,8	709
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		LIESA GAĻA 51 grami		DĀRZENI 345 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 25 grami										
AUGĻI un OGAS 50 grami		KARTUPEĻI 60 grami												

Ceturtdiena												
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums					
Alerg.							Alerg.					
Gat.sv							Gat.sv					
Olbal.							Olbal.					
Tauki							Tauki					
Oglhi							Oglhi					
Kalor							Kalor					
P1	*Apcēpts vistas giross mērcē						1,7	40/40	10,7	15,6	9,5	222
P2	Vārīti griķi							150	5,4	1,6	27,2	145
P3	*Biešu salāti ar eļļu							70	1,0	2,8	7,9	61
P4	*Rudzu maize						1	40	2,2	0,4	19,1	93
P5	*Kakao krēms						7	60	5,9	16,1	4,1	185
P6	*Augļu ķīselis							200	0,2	0,1	12,9	52

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	25,4	36,7	80,7	758	KOPĀ:				25,4	36,7	80,7	758
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		LIESA GAĻA 50 grami		DĀRZENI 91 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 55 grami										
AUGĻI un OGAS 30 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	7	200	5,3	8,3	17,0	167						
P2	*Vistas strogonovs krējuma mērcē	1,7	40/40	11,7	15,3	9,2	221						
P3	Vārīti rīsi		150	3,6	1,3	28,0	139						
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		70	1,6	3,0	1,8	40						
P5	*Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93						
P6	*Augļu dzēriens		200	0,4	0,0	11,0	45						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	24,7	28,4	86,3	706	KOPĀ:				24,7	28,4	86,3	706
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami		DĀRZENI 181 grami PIENA PRODUKTI 35 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31,5 grami AUGĻI un OGAS 230 grami		LIESA GAĻA 256 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 372 grami		DĀRZENI 930 grami PIENA PRODUKTI 160 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami								