

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Dārzu zupa		180	5,7	4,9	21,8	157							
P2 *Sautēta cūkgaļa		50	7,7	16,4	1,3	185							
P3 Vārīti makaroni (b/g)		120	2,8	0,6	31,3	143							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar zaļumiem		60	1,1	2,8	3,3	39							
P5 *Galete		20	1,6	0,5	16,0	76							
P6 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		150	0,4	0,1	6,3	27							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,3 25,2 80,1 627

KOPĀ:

19,3 25,2 80,1 627

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 40 gramiLIESA GAĻA 57 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 70 gramiDĀRZENI 146 grami
PIENA PRODUKTI 0 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 *Skābeņu zupa bez olām		180	3,3	4,3	9,9	94							
P2 *Vistas gaļa tomātu mērcē (b/g milti)		35/35	9,2	13,0	6,1	178							
P3 Vārīti rīsi		100	2,7	1,0	20,8	103							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		60	2,1	2,5	7,2	59							
P5 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P6 *Bumbieru dzēriens		160	0,2	0,1	6,7	29							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,3 21,1 58,7 501

KOPĀ:

18,3 21,1 58,7 501

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 40 gramiLIESA GAĻA 53 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 45 gramiDĀRZENI 136 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm (b/g)		180	3,2	1,8	13,1	83							
P2 *Mājas kotlete (b/g milti)		50	8,8	21,7	11,4	275							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,1	17,8	84							
P4 *Biešu salāti ar eļļu		60	0,9	4,7	5,0	65							
P5 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P6 *Zemeņu dzēriens		160	0,3	0,1	5,6	25							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,4 28,6 60,9 571

KOPĀ:

16,4 28,6 60,9 571

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI un OGAS 35 gramiLIESA GAĻA 59 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 165 gramiDĀRZENI 101,5 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		180	4,3	5,3	15,9	127							
P2 *Cūkgaļas gulašs (b/g milti)		35/35	8,8	7,7	5,6	131							
P3 Vārīti makaroni (b/g)		120	2,8	0,6	31,3	143							
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 *Meža ogu dzēriens		160	0,3	0,1	4,5	20							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 16,7 66,5 493

KOPĀ:

17,6 16,7 66,5 493

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 48 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 45 gramiDĀRZENI 173 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Aceptis vistas giross		50	11,7	11,6	3,6	165							
P2 Tomātu mērce (b/g milti)		50	0,7	1,9	4,3	37							
P3 Vārīti rīsi		100	2,4	0,9	18,5	92							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un k		60	2,1	4,2	5,4	68							
P5 *Kukurūzas pārslas ar augu dzērienu		30/200	3,2	2,8	33,5	160							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,0 21,3 65,3 522

KOPĀ:

20,0 21,3 65,3 522

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 81 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,26 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11,5 grami
AUGĻI un OGAS 165 gramiLIESA GAĻA 277 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 325 gramiDĀRZENI 637,5 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami