

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Dārzenu zupa ar krējumu	7	250/5	10,1	13,8	34,6	307							
P2 Vārīti makaroni ar sieru	1,7	200/40	17,8	6,1	47,1	316							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		80	1,3	6,5	4,5	78							
P4 *Rudzu maize	1	45	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Abolu-aveņu dzēriens		200	0,3	0,2	8,8	39							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,6 27,1 114,2 833

KOPĀ:

31,6 27,1 114,2 833

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 40 gramiLIESA GAĻA 15 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 90 gramiDĀRZENI 200 grami
PIENA PRODUKTI 5 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Skābeņu zupa ar olu un krējumu	3,7	250/5/5	5,6	11,2	18,6	202							
P2 *Vistas gaļa krējuma mērcē	1,7	45/45	11,6	15,5	10,8	230							
P3 Vārīti rīsi		180	4,3	1,6	33,7	167							
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		70	0,8	4,7	7,2	76							
P5 *Rudzu maize	1	45	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Augļu dzēriens.		200	0,4	0,0	12,6	51							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,9 33,4 101,9 818

KOPĀ:

24,9 33,4 101,9 818

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGĻI un OGAS 88 gramiLIESA GAĻA 62 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 90 gramiDĀRZENI 183,5 grami
PIENA PRODUKTI 23 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm	1	250	6,2	2,7	20,8	139							
P2 *Mājas kotlete	1	50	8,6	19,8	9,2	252							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	200	4,4	4,9	26,6	171							
P4 *Biešu salāti ar krējumu	7	70	1,2	1,1	6,0	38							
P5 *Rudzu maize	1	50	2,7	0,6	23,9	116							
P6 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,5 32,9 95,6 815

KOPĀ:

29,5 32,9 95,6 815

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 65 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 225 gramiDĀRZENI 136,5 grami
PIENA PRODUKTI 240 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Borščs zupa ar sk.krējumu	7	250/5	6,7	9,2	28,9	223							
P2 *Cūkgaļas gulašs	1,7	45/45	9,6	21,0	10,0	274							
P3 Vārīti griķi		180	6,5	1,9	32,6	174							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	2,8	2,6	40							
P5 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P6 *Meža ogu dzēriens		200	0,4	0,1	7,9	34							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,4 35,5 103,6 851

KOPĀ:

26,4 35,5 103,6 851

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 90 gramiDĀRZENI 263,5 grami
PIENA PRODUKTI 42 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Cīsiņi vārīti		75	8,2	17,9	1,2	199							
P2 Tomātu mērce	1	70	1,4	2,8	8,1	64							
P3 Vārīti rīsi		200	4,8	1,7	37,6	186							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	2,2	5,1	5,9	79							
P5 *Kukurūzas pārslas ar pienu	7	50/250	11,6	5,3	51,1	280							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,2 32,9 103,9 808

KOPĀ:

28,2 32,9 103,9 808

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,31 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 75 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 95 grami
PIENA PRODUKTI 250 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,66 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 grami
AUGĻI un OGAS 188 gramiLIESA GAĻA 277 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 495 gramiDĀRZENI 878,5 grami
PIENA PRODUKTI 560 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami