

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 *Cepts vistas šķiņķis		60	13,7	15,6	0,5	198							
P2 Tomātu mērce (b/g milti)		50	0,5	2,8	3,4	41							
P3 Vārīti makaroni (b/g)		120	0,4	0,1	10,0	42							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un k		60	2,1	4,3	6,4	72							
P5 *Galete		15	1,2	0,3	12,0	57							
P6 *Zavētu augļu biežais ķīselis		70	0,6	0,1	18,0	76							
P7 *Augu dzēriens		150	0,8	2,0	7,2	49							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 25,2 57,5 536

KOPĀ:**19,2 25,2 57,5 536**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 21 gramiLIESA GAĻA 75 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 55 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 *Veģet. zirņu zupa		180	8,9	6,1	29,4	211							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		180	13,3	10,0	25,6	256							
P3 *Marinēti gurķi		50	0,4	0,0	0,8	6							
P4 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P5 *Augļu dzēriens.		160	0,4	0,0	7,6	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 16,4 71,4 543

KOPĀ:**23,8 16,4 71,4 543**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 50 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 80 gramiDĀRZENI 151 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 *Frikadeļu zupa		200	4,4	8,8	18,0	173							
P2 *Vistas gulašs mērcē (bez piena)		35/35	9,8	11,5	10,4	183							
P3 Vārīti makaroni (b/g)		120	0,4	0,1	10,0	42							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm		60	1,7	2,1	1,5	31							
P5 *Galete		20	1,6	0,5	16,0	76							
P6 *Ķiršu dzēriens		160	0,1	0,0	5,2	23							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,0 23,0 61,2 529

KOPĀ:**18,0 23,0 61,2 529**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiLIESA GAĻA 63 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 70 gramiDĀRZENI 119,5 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 *Biešu zupa		180	3,3	2,4	16,3	102							
P2 *Maltās gaļas mērce (b/g milti, bez pie		60	6,2	14,6	3,6	171							
P3 Vārīti rīsi		120	2,9	1,0	22,4	111							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar zaļumiem		60	1,0	3,8	3,0	46							
P5 *Galete		20	1,6	0,5	16,0	76							
P6 *Meža ogu dzēriens		160	0,3	0,1	5,0	22							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,2 22,3 66,3 528

KOPĀ:**15,2 22,3 66,3 528**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 40 gramiLIESA GAĻA 46 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 60 gramiDĀRZENI 122 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 *Vistas zupa ar dārzeņiem		180	4,6	4,4	13,6	115							
P2 *Cūkgaļas kotlete (b/g milti)	3	50	9,1	16,0	9,0	216							
P3 *Dārzeņu mērce (bez paprikas, augu		50	0,8	3,0	5,6	53							
P4 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,1	17,8	84							
P5 *Balto redīsu salāti ar eļļu		60	0,6	4,6	1,2	49							
P6 *Galete		20	1,6	0,5	16,0	76							
P7 *Ogu dzēriens		160	0,3	0,1	6,4	28							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,4 28,8 69,5 621

KOPĀ:**19,4 28,8 69,5 621**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 58 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 180 gramiDĀRZENI 144,5 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,5 grami
AUGĻI un OGAS 191 gramiLIESA GAĻA 292 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 390 gramiDĀRZENI 592 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami