

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		50	11,0	12,9	0,4	162							
P2 Tomātu mērce	1	40	0,8	3,8	4,6	55							
P3 Vārīti makaroni	1	120	4,7	0,5	31,4	149							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,8	4,1	5,0	65							
P5 *Biezpiena masa	7	60	8,9	3,7	4,1	86							
P6 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	2,6	11							
P7 *Apelsīnu dzēriens		160	0,5	0,1	9,1	37							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,7 25,2 57,2 564

KOPĀ:

27,7 25,2 57,2 564

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZEŅI 55 grami
PIENA PRODUKTI 10 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 48 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	5,2	29,4	203							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		180	10,8	20,4	25,6	338							
P3 *Marinēti gurķi		50	0,4	0,0	0,8	6							
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P5 *Augļu dzēriens.		150	0,3	0,0	10,4	42							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 25,9 78,2 648

KOPĀ:

21,8 25,9 78,2 648

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 54 gramiLIESA GAĻA 50 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 80 gramiDĀRZEŅI 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 ar krējumu	3,7	180/5	5,1	8,4	15,5	161							
P2 *Vistas gulašs krējumā mērcē	1,7	35/35	9,9	12,2	5,2	171							
P3 Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109							
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņā		60	1,1	3,9	4,8	61							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Abolu-ķiršu dzēriens		150	0,2	0,1	8,0	33							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,0 25,2 68,5 593

KOPĀ:

21,0 25,2 68,5 593

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI un OGAS 45 gramiLIESA GAĻA 63 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 65 gramiDĀRZEŅI 126,5 grami
PIENA PRODUKTI 25 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 ar sk.krējumu	7	180/5	2,8	4,0	13,7	104							
P2 Vārīti griķi		100	5,2	1,5	26,1	139							
P3 *Maltās gaļas mērce	1,7	60	6,7	16,3	3,3	189							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		60	1,0	3,7	3,7	50							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Meža ogu dzēriens		150	0,3	0,1	5,0	22							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,3 26,0 63,7 562

KOPĀ:

17,3 26,0 63,7 562

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 40 gramiLIESA GAĻA 46 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 42 gramiDĀRZEŅI 129 grami
PIENA PRODUKTI 25 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	4,5	4,2	12,2	107							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3,7	50	9,4	16,2	8,8	221							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	3,3	3,4	16,6	112							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Ogu dzēriens		160	0,3	0,1	6,4	28							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,6 28,8 58,3 581

KOPĀ:

19,6 28,8 58,3 581

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 58 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 145 gramiDĀRZEŅI 141,5 grami
PIENA PRODUKTI 53 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 25,5 grami
AUGĻI un OGAS 239 gramiLIESA GAĻA 277 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 332 gramiDĀRZEŅI 603 grami
PIENA PRODUKTI 113 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 48 grami