

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	12,8	14,7	0,5	186							
P2 Tomātu mērce	1	60	1,9	5,7	11,8	106							
P3 Vārīti makaroni	1	200	8,3	0,9	55,8	264							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		80	2,8	6,2	7,0	95							
P5 *Biezpiena masa	7	70	10,3	5,5	4,4	108							
P6 *Blenderētas zemenes		20	0,1	0,1	2,8	12							
P7 *Apelsīnu dzēriens		200	0,5	0,1	10,8	43							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 36,6 33,2 93,0 815

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami  
AUGĻI un OGAS 52 gramiLIESA GAĻA 70 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 0 grami**KOPĀ:****36,6 33,2 93,0 815**DĀRZEŅI 85 grami  
PIENA PRODUKTI 15 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 55 grami

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Veģet. zirņu zupa		250	10,6	5,3	35,8	236							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		220	13,4	25,8	36,9	446							
P3 *Marinēti gurķi		70	0,6	0,1	1,1	9							
P4 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P5 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 33,4 35,7 104,3 895

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 57 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 100 grami**KOPĀ:****33,4 35,7 104,3 895**DĀRZEŅI 208 grami  
PIENA PRODUKTI 200 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	250/5	7,5	12,2	19,6	222							
P2 *Vistas gulašs krējumā mērcē	1,7	40/40	10,8	13,3	6,3	189							
P3 Vārīti makaroni	1	150	5,2	0,6	34,8	165							
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņā		70	1,4	5,3	5,5	78							
P5 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P6 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 33,7 35,8 96,8 857

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami  
AUGĻI un OGAS 6 gramiLIESA GAĻA 78 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 75 grami**KOPĀ:****33,7 35,8 96,8 857**DĀRZEŅI 158 grami  
PIENA PRODUKTI 217 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	250/5	4,8	6,3	24,2	176							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	90	10,0	21,2	12,6	283							
P3 Vārīti griķi		150	5,9	1,8	29,9	159							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		80	1,2	4,7	4,6	62							
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% 24,8 34,5 100,7 820

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami  
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 60 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 90 grami**KOPĀ:****24,8 34,5 100,7 820**DĀRZEŅI 176 grami  
PIENA PRODUKTI 43 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		250	8,2	4,8	25,8	183							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3,7	60	10,9	21,7	8,8	276							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	180	4,3	5,0	24,0	162							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		80	0,9	5,6	2,9	67							
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% 27,0 37,7 90,4 825

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami  
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 70 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 240 grami**KOPĀ:****27,0 37,7 90,4 825**DĀRZEŅI 233 grami  
PIENA PRODUKTI 55 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,25 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,5 grami  
AUGĻI un OGAS 168 gramiLIESA GAĻA 335 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 505 gramiDĀRZEŅI 860 grami  
PIENA PRODUKTI 530 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 55 grami