

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	1,4	5,6	8,4	90							
P3 Vārīti makaroni	1	180	7,3	0,8	48,8	231							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	2,5	5,2	6,1	81							
P5 *Biezpiena masa	7	70	11,0	3,8	3,3	92							
P6 *Blenderētas zemenes		20	0,1	0,1	2,9	13							
P7 *Apelsīnu dzēriens		200	0,5	0,1	10,8	43							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 35,6 30,3 80,8 736

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami
AUGĻI un OGAS 53 gramiLIESA GAĻA 70 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 grami**KOPĀ:****35,6 30,3 80,8 736**DĀRZENI 76 grami
PIENA PRODUKTI 10 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Veģet. zirņu zupa		200	9,9	6,2	32,8	229							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		200	11,9	23,3	29,8	388							
P3 *Marinēti gurķi		70	0,6	0,1	1,1	9							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Augļu dzēriens		200	0,4	0,0	11,0	45							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,8 30,0 93,9 764

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 53 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 90 grami**KOPĀ:****24,8 30,0 93,9 764**DĀRZENI 190 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	200/5	6,3	11,2	17,3	199							
P2 *Vistas gulašs krējumā mērcē	1,7	35/35	9,6	12,1	5,0	167							
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	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Abolu-ķiršu dzēriens		200	0,2	0,1	12,5	52							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,8 29,7 94,3 755

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 66 gramiLIESA GAĻA 68 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 70 grami**KOPĀ:****24,8 29,7 94,3 755**DĀRZENI 142 grami
PIENA PRODUKTI 15 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	200/5	3,4	6,5	15,8	138							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	80	7,9	20,1	5,2	235							
P3 Vārīti griķi		150	5,9	1,8	29,9	159							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,1	4,7	4,0	60							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Meža ogu dzēriens		200	0,4	0,1	7,9	34							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,9 33,6 81,9 719

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 53 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 47 grami**KOPĀ:****20,9 33,6 81,9 719**DĀRZENI 152 grami
PIENA PRODUKTI 33 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		200	6,3	6,5	16,7	153							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3,7	50	9,4	16,2	8,8	221							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	160	3,8	4,0	22,1	143							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	4,7	2,7	58							
P5 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P6 *Ogu dzēriens		200	0,5	0,1	8,4	37							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,2 32,0 80,2 716

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 70 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 190 grami**KOPĀ:****23,2 32,0 80,2 716**DĀRZENI 192 grami
PIENA PRODUKTI 44 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 31,5 grami
AUGĻI un OGAS 309 gramiLIESA GAĻA 304 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 397 gramiDĀRZENI 752 grami
PIENA PRODUKTI 102 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami