

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 *Dārzeni zupa ar krējumu	7	200/5	7,0	6,5	26,5	196							
P2 *Sardeles vārītas	7	90	11,5	16,9	2,9	210							
P3 Tomātu mērce	1	50	1,0	5,6	6,4	80							
P4 Vārīti rīsi		130	3,1	1,1	24,1	119							
P5 *Burkānu salāti		70	0,9	2,8	5,8	55							
P6 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P7 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		200	0,6	0,1	10,0	42							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,2 33,6 94,7 796

**KOPĀ:****26,2 33,6 94,7 796**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami  
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 98 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 75 gramiDĀRZENI 155 grami  
PIENA PRODUKTI 5 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 *Pupiņu zupa		200	6,5	5,4	18,7	152							
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē ar dārzeņiem	1	80	6,6	18,9	5,6	221							
P3 Vārīti makaroni	1	150	5,2	0,6	34,8	165							
P4 *Skābu kāpostu salāti		70	1,2	2,8	4,0	46							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Abolu dzēriens		200	0,2	0,1	11,5	44							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 28,1 93,7 721

**KOPĀ:****21,8 28,1 93,7 721**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami  
AUGĻI un OGAS 55 gramiLIESA GAĻA 48 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 50 gramiDĀRZENI 153 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 *Rasolņiks zupa		200	4,4	9,3	20,6	189							
P2 *Sautēti dārzeņi ar vistas gaļu mājās		250	14,6	14,7	30,0	309							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		80	1,3	4,7	5,0	65							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Bumbieru dzēriens		200	0,6	0,0	10,7	46							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,1 29,1 85,5 703

**KOPĀ:****23,1 29,1 85,5 703**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 58 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 190 gramiDĀRZENI 413 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 *Borščs zupa ar sk.krējumu	7	200/5	5,0	3,8	20,3	134							
P2 *Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	1,7	40/40	8,4	20,7	7,3	251							
P3 Vārīti griķi		150	5,4	1,6	27,2	145							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	2,2	5,1	5,9	79							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Augļu dzēriens.		200	0,4	0,0	11,6	47							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,6 31,8 91,4 750

**KOPĀ:****23,6 31,8 91,4 750**PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
AUGĻI un OGAS 75 gramiLIESA GAĻA 53 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 50 gramiDĀRZENI 243 grami  
PIENA PRODUKTI 29 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 *Tefteli ar tomātu mērci	1,3	60/40	8,8	15,8	15,0	239							
P2 Vārīti makaroni	1,7	150	5,2	4,6	34,9	203							
P3 *Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	5,6	2,6	65							
P4 *Smalkmaizīte	1	60	5,0	4,9	28,1	201							
P5 *Dzērveņu dzēriens		200	0,2	0,0	6,8	28							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,0 31,0 87,3 736

**KOPĀ:****20,0 31,0 87,3 736**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami  
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 45 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 86 grami  
PIENA PRODUKTI 5 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami  
AUGĻI un OGAS 300 gramiLIESA GAĻA 302 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 365 gramiDĀRZENI 1050 grami  
PIENA PRODUKTI 39 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami