

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 *Dārzenu zupa ar krējumu	7	180/5	5,6	4,9	21,5	153							
P2 *Sardeles vārītas	7	80	10,2	15,0	2,6	187							
P3 Tomātu mērcē	1	40	0,8	1,9	4,6	38							
P4 Vārīti rīsi		100	2,9	1,0	22,4	111							
P5 *Burkānu salāti		60	0,8	1,9	5,3	44							
P6 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P7 *Kefīrs	7	160	4,5	3,0	6,8	72							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 86 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami					KOPĀ: DĀRZENI 128 grami PIENA PRODUKTI 155 grami			26,1	28,1	75,1	664
										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		180	5,4	4,2	15,7	125							
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē ar dārzeņiem	1	70	5,7	16,3	4,4	189							
P3 Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109							
P4 *Skābu kāpostu salāti		60	1,0	2,8	2,7	40							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Abolu dzēriens		160	0,2	0,1	9,8	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		LIESA GAĻA 42 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami					KOPĀ: DĀRZENI 127 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			17,1	24,0	67,6	559
										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		180	3,4	8,0	15,0	149							
P2 *Sautēti dārzeņi ar vistas gaļu mājās		200	11,5	12,9	18,3	234							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,1	3,8	4,4	54							
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P5 *Piens	7	160	5,1	4,0	7,2	86							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 52 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 140 grami					KOPĀ: DĀRZENI 263,5 grami PIENA PRODUKTI 160 grami			22,5	28,9	56,8	582
										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	180/5	4,2	3,7	16,7	113							
P2 *Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	1,7	35/35	7,3	19,7	5,1	229							
P3 Vārīti griķi		100	3,6	1,1	18,0	96							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,9	4,2	5,1	65							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Augļu dzēriens.		160	0,4	0,0	9,1	37							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 47 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami					KOPĀ: DĀRZENI 193,5 grami PIENA PRODUKTI 30 grami			18,7	29,0	65,8	598
										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 *Tefteļi ar tomātu mērcē	1,3	50/20	6,0	10,6	10,6	163							
P2 Vārīti makaroni	1	100	3,6	0,4	24,4	116							
P3 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P4 *Smalkmaizīte	1	60	5,0	4,9	28,1	201							
P5 *Piens	7	160	5,1	4,0	7,2	86							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 30 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami					KOPĀ: DĀRZENI 70 grami PIENA PRODUKTI 160 grami			20,4	24,6	72,6	620
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,1 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		LIESA GAĻA 257 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 300 grami					DĀRZENI 782 grami PIENA PRODUKTI 505 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			