

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 *Vistas zupa ar dārzeņiem		180	3,8	1,8	10,7	76							
P2 *Makaroni ar gaļu	1	180	11,7	22,0	35,6	389							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	0,9	3,7	3,0	47							
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P5 *Rabarberu dzēriens		160	0,2	0,0	3,4	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 55 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRZENI 106,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			<b>17,9</b>	<b>27,8</b>	<b>64,6</b>	<b>585</b>

**Otrdiena**

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	3,8	5,6	19,5	144							
P2 *Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	1,7	35/35	9,7	6,3	4,4	115							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	2,8	2,4	16,0	99							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P5 *Rudzu maize	1	30	1,6	0,3	14,3	70							
P6 *Kefirs	7	160	4,8	3,2	7,2	77							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 52 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 170 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRZENI 154,5 grami PIENA PRODUKTI 205 grami			<b>23,4</b>	<b>22,4</b>	<b>63,7</b>	<b>560</b>

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Soļanka ar krējumu	7	180/5	4,5	6,8	13,3	141							
P2 *Slinkie kāpostu tīteņi	7	170	9,5	16,3	24,0	269							
P3 *Sk.krējums	7	10	0,3	2,5	0,2	20							
P4 *Burkānu salāti ar ķiplokiem		60	0,8	2,8	4,1	48							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Meža ogu dzēriens		160	0,3	0,1	6,2	27							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 46 grami		LIESA GAĻA 49 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 55 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRZENI 273,5 grami PIENA PRODUKTI 22 grami			<b>16,8</b>	<b>28,8</b>	<b>59,7</b>	<b>563</b>

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Apcepts vistas giross mērcē	1,7	40/40	9,3	13,8	5,7	185							
P2 *Vārti griķi		120	4,3	1,3	21,8	116							
P3 *Biešu salāti ar eļļu		60	0,9	1,9	6,5	47							
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P5 *Kakao krēms	7	60	4,5	8,5	5,3	116							
P6 *Augļu ķiselis		150	0,1	0,1	9,1	37							
P7 *Piens	7	160	5,1	4,0	7,2	86							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		LIESA GAĻA 45 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRZENI 80,5 grami PIENA PRODUKTI 238 grami			<b>25,4</b>	<b>29,8</b>	<b>65,2</b>	<b>633</b>

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Ziedkāpostu biezenzupa	7	180	4,7	6,9	15,3	145							
P2 *Vistas strogonovs krējuma mērcē	1,7	35/35	8,8	11,0	5,0	152							
P3 *Vārti rīsi		120	2,9	1,0	22,4	111							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		60	1,4	2,0	1,5	30							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Augļu dzēriens		160	0,3	0,0	7,5	31							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 45 grami		LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 65 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRZENI 150,5 grami PIENA PRODUKTI 24 grami			<b>19,4</b>	<b>21,3</b>	<b>63,7</b>	<b>526</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami AUGĻI un OGAS 141 grami		LIESA GAĻA 241 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 335 grami					DĀRZENI 765,5 grami PIENA PRODUKTI 489 grami						