

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		250	5,7	2,6	15,7	112							
P2 *Makaroni ar gaļu	1	240	14,6	25,7	50,2	492							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	1,0	4,7	3,6	58							
P4 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P5 *Rabarberu dzēriens		200	0,2	0,0	5,5	25							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 65 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 65 grami					KOPĀ: DĀRZENI 144,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			24,0	33,5	96,4	792
										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 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	250/5	4,9	8,4	24,4	194							
P2 *Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	1,7	45/45	10,6	21,0	20,2	314							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	160	3,5	3,2	20,7	128							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	4,7	2,6	57							
P5 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P6 *Kefīrs	7	200	6,0	4,0	9,0	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 202 grami					KOPĀ: DĀRZENI 219,5 grami PIENA PRODUKTI 248 grami			28,1	41,8	98,3	894
										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 *Soļanka ar krējumu	7	250/5	6,1	8,4	18,7	188							
P2 *Slinkie kāpostu tīteņi	7	230	13,5	22,1	40,7	398							
P3 *Sk.krējums	7	10	0,3	2,5	0,2	20							
P4 *Burkānu salāti ar ķiplokiem		70	1,0	3,7	4,7	60							
P5 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P6 *Meža ogu dzēriens		200	0,3	0,1	7,4	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 60 grami					KOPĀ: DĀRZENI 425 grami PIENA PRODUKTI 30 grami			23,7	37,4	93,2	802
										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 *Apcepts vistas giross mērcē	1,7	45/45	12,3	16,1	13,8	250							
P2 *Vārti griķi		180	6,5	1,9	32,6	174							
P3 *Biešu salāti ar eļļu		70	1,0	2,8	7,9	61							
P4 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P5 *Kakao krēms	7	60	4,5	8,5	5,3	116							
P6 *Augļu ķīselis		200	0,2	0,1	11,9	48							
P7 *Piens	7	200	6,4	5,0	9,0	107							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 55 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami					KOPĀ: DĀRZENI 101 grami PIENA PRODUKTI 275 grami			33,4	34,9	102,1	862
										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 *Ziedkāpostu biezenzupa	7	250	6,3	10,0	20,0	198							
P2 *Vistas strogonovs krējuma mērcē	1,7	45/45	13,5	19,1	13,4	273							
P3 *Vārti rīsi		180	4,3	1,6	33,7	167							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		70	1,6	3,0	1,8	40							
P5 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P6 *Augļu dzēriens		200	0,4	0,0	11,0	45							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 55 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami					KOPĀ: DĀRZENI 207,5 grami PIENA PRODUKTI 45 grami			28,5	34,1	101,4	828
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26 grami AUGĻI un OGAS 180 grami		LIESA GAĻA 295 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 407 grami					DĀRZENI 1097,5 grami PIENA PRODUKTI 598 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 18 grami			