

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		200	4,6	2,1	13,1	92							
P2 *Makaroni ar gaļu	1	200	12,1	21,3	42,7	413							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	1,0	4,7	3,6	58							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Rabarberu dzēriens		200	0,2	0,0	3,5	17							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 52 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 55 grami					KOPĀ: DĀRZENI 129 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			20,1	28,6	82,0	673

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	200/5	3,9	6,8	19,1	154							
P2 *Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	1,7	40/40	8,1	19,1	9,2	243							
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	180	5,4	3,6	8,1	86							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 187 grami					KOPĀ: DĀRZENI 184 grami PIENA PRODUKTI 225 grami			24,0	37,9	81,2	773

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Soļanka ar krējumu	7	200/5	5,1	7,8	16,4	165							
P2 *Slinkie kāpostu tīteņi	7	200	11,1	18,9	31,6	327							
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 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		LIESA GAĻA 51 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 60 grami					KOPĀ: DĀRZENI 345 grami PIENA PRODUKTI 25 grami			20,3	33,5	81,8	709

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	10,7	15,6	9,5	222							
P2 *Vārti griķi		150	5,4	1,6	27,2	145							
P3 *Biešu salāti ar eļļu		70	1,0	2,8	7,9	61							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Kakao krēms	7	60	4,5	8,5	5,3	116							
P6 *Augļu ķīselis		200	0,2	0,1	12,9	52							
P7 *Piens	7	180	5,8	4,5	8,1	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami					KOPĀ: DĀRZENI 91 grami PIENA PRODUKTI 255 grami			29,8	33,6	90,1	786

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Ziedkāpostu biezenzupa	7	200	5,3	8,3	17,0	167							
P2 *Vistas strogonovs krējuma mērcē	1,7	40/40	11,7	15,9	9,2	222							
P3 *Vārti rīsi		150	3,6	1,3	28,0	139							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		70	1,6	3,0	1,8	40							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Augļu dzēriens		200	0,4	0,0	11,0	45							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami					KOPĀ: DĀRZENI 181 grami PIENA PRODUKTI 35 grami			24,7	29,0	86,3	707
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24,5 grami AUGĻI un OGAS 180 grami		LIESA GAĻA 256 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 372 grami					DĀRZENI 930 grami PIENA PRODUKTI 540 grami						