

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 *Cepts vistas šķiņķis								60	13,7	15,6	0,5	198																	
P2 *Tomātu mērce (b/g milti)								60	1,0	5,7	6,6	81																	
P3 *Vārīti makaroni (b/g)								150	4,3	0,9	46,9	215																	
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem								60	2,2	5,1	5,9	79																	
P5 *Biezpiena masa							7	70	11,0	3,8	2,4	88																	
P6 *Blenderētas zemenes								20	0,1	0,1	2,8	12																	
P7 *Apelsīnu dzēriens								160	0,5	0,1	9,8	40																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 52 grami								LIESA GAĻA 75 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami							KOPĀ: DĀRZENI 66 grami PIENA PRODUKTI 10 grami								32,8	31,4	74,9	712	AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami		
Otrdiena																													
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
P1 *Veģet. zirņu zupa								180	6,5	1,3	20,9	124																	
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem								200	11,9	23,3	29,8	388																	
P3 *Marinēti gurķi								60	0,5	0,1	1,0	8																	
P4 *Galete								150	1,2	0,3	12,0	57																	
P5 *Augļu dzēriens								200	0,4	0,0	11,0	45																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami								LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami							KOPĀ: DĀRZENI 164 grami PIENA PRODUKTI 0 grami								20,4	25,1	74,8	621	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 *Frikadeļu zupa ar krējumu							3,7	180/5	5,6	10,5	12,7	169																	
P2 *Vistas gulašs krējumā mērcē (b/g mil 7								35/35	9,6	12,6	5,1	168																	
P3 *Vārīti makaroni (b/g)								150	3,6	0,8	39,1	179																	
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņā								70	1,2	3,5	4,8	57																	
P5 *Galete								15	1,2	0,3	12,0	57																	
P6 *Piens							7	180	5,8	4,5	8,1	96																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami AUGĻI un OGAS 6 grami								LIESA GAĻA 68 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami							KOPĀ: DĀRZENI 122 grami PIENA PRODUKTI 195 grami								27,0	32,2	81,8	726	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 *Biešu zupa ar krējumu							7	180/5	3,4	6,8	15,8	138																	
P2 *Maltās gaļas mērce (b/g milti)							7	60	7,2	18,6	5,4	218																	
P3 *Vārīti griķi								160	7,3	2,2	37,0	197																	
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem								70	1,1	4,7	4,0	60																	
P5 *Galete								15	1,2	0,3	12,0	57																	
P6 *Meža ogu dzēriens								160	0,3	0,1	5,1	22																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 36 grami								LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 47 grami							KOPĀ: DĀRZENI 152 grami PIENA PRODUKTI 33 grami								20,5	32,7	79,2	692	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 *Vistas zupa ar dārzeņiem								180	4,3	2,8	10,0	85																	
P2 *Cūkgaļas kotlete (b/g milti)							3,7	50	9,4	19,0	9,4	246																	
P3 *Kartupeļu biezenis							7	160	3,7	3,0	24,4	143																	
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti								60	0,7	1,9	2,3	30																	
P5 *Galete								15	1,2	0,3	12,0	57																	
P6 *Kefīrs							7	180	5,4	3,6	8,1	86																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami								LIESA GAĻA 61 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 190 grami							KOPĀ: DĀRZENI 144 grami PIENA PRODUKTI 208 grami								24,7	30,6	66,3	648	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17,5 grami AUGĻI un OGAS 154 grami								LIESA GAĻA 305 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 332 grami							DĀRZENI 648 grami PIENA PRODUKTI 446 grami								AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami						