

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		50	11,0	12,9	0,4	162							
P2 *Tomātu mērce	1	40	0,8	3,8	4,6	55							
P3 *Vārīti makaroni	1	120	4,7	0,5	31,4	149							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,8	4,1	5,0	65							
P5 *Biezpiena masa	7	60	8,9	3,7	4,1	86							
P6 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	2,6	11							
P7 *Apelsīnu dzēriens		160	0,5	0,1	9,1	37							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 50 grami	LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami	KOPĀ: DĀRZENI 55 grami PIENA PRODUKTI 10 grami					27,7	25,2	57,2	564			
AR PIENA OLBALTUMIEM 48 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	8,9	5,2	29,4	203							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		180	10,8	20,4	25,6	338							
P3 *Marinēti gurķi		50	0,4	0,0	0,8	6							
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P5 *Augļu dzēriens.		150	0,3	0,0	10,4	42							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 54 grami	LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami	KOPĀ: DĀRZENI 151 grami PIENA PRODUKTI 0 grami					21,8	25,9	78,2	648			
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	5,1	8,6	15,5	161							
P2 *Vistas gulašs krējumā mērcē	1,7	35/35	9,9	13,2	5,2	171							
P3 *Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109							
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņā		60	1,1	3,9	4,8	61							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Piens	7	180	5,8	4,5	8,1	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami	LIESA GAĻA 63 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 65 grami	KOPĀ: DĀRZENI 126,5 grami PIENA PRODUKTI 205 grami					26,6	30,8	68,6	656			
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 sk.krējumu	7	180/5	2,8	4,3	13,7	104							
P2 Vārīti griķi		100	5,2	1,5	26,1	139							
P3 *Maltās gaļas mērce	1,7	60	6,7	16,4	3,3	189							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		60	1,0	3,7	3,7	50							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Meža ogu dzēriens		150	0,3	0,1	5,0	22							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 40 grami	LIESA GAĻA 46 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 42 grami	KOPĀ: DĀRZENI 129 grami PIENA PRODUKTI 25 grami					17,3	26,3	63,7	562			
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	4,5	4,2	12,2	107							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3,7	50	9,4	16,2	8,8	221							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	3,3	3,6	16,6	114							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Kefīrs	7	180	5,4	3,6	8,1	86							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	LIESA GAĻA 58 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 145 grami	KOPĀ: DĀRZENI 141,5 grami PIENA PRODUKTI 233 grami					24,7	32,6	60,0	642			
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami AUGĻI un OGAS 149 grami	LIESA GAĻA 277 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 332 grami	DĀRZENI 603 grami PIENA PRODUKTI 473 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 48 grami						