

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	12,8	14,7	0,5	186							
P2 *Tomātu mērce	1	60	1,9	5,7	11,8	106							
P3 *Vārīti makaroni	1	200	8,3	0,9	55,8	264							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		80	2,8	6,2	7,0	95							
P5 *Biezpiena masa	7	70	10,3	5,5	4,4	108							
P6 *Blenderētas zemenes		20	0,1	0,1	2,8	12							
P7 *Apelsīnu dzēriens		200	0,5	0,1	10,8	43							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 52 grami		LIESA GAĻA 70 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami					KOPĀ: DĀRZENI 85 grami PIENA PRODUKTI 15 grami			36,6	33,2	93,0	815
AR PIENA OLBALTUMIEM 55 grami													
Otrdiena													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Veģet. zirņu zupa		250	10,6	5,3	35,8	236							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		220	13,4	25,8	36,9	446							
P3 *Marinēti gurķi		70	0,6	0,1	1,1	9							
P4 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P5 *Augļu dzēriens		200	0,2	0,1	1,8	9							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 35 grami		LIESA GAĻA 57 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 100 grami					KOPĀ: DĀRZENI 208 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			27,2	31,8	97,1	806
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	250/5	7,5	12,4	19,6	222							
P2 *Vistas gulašs krējumā mērcē	1,7	40/40	10,8	13,9	6,3	189							
P3 *Vārīti makaroni	1	150	5,2	0,6	34,8	165							
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņā		70	1,4	5,3	5,5	78							
P5 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P6 *Piens	7	200	6,4	5,0	9,0	107							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami AUGĻI un OGAS 6 grami		LIESA GAĻA 78 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 75 grami					KOPĀ: DĀRZENI 158 grami PIENA PRODUKTI 217 grami			33,7	37,7	96,8	866
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	250/5	4,8	6,6	24,2	176							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	90	10,0	21,3	12,6	285							
P3 *Vārīti griķi		150	5,9	1,8	29,9	159							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		80	1,2	4,7	4,6	62							
P5 *Rudzu maize	1	45	2,4	0,5	21,5	105							
P6 *Meža ogu dzēriens		200	0,4	0,1	7,9	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 90 grami					KOPĀ: DĀRZENI 176 grami PIENA PRODUKTI 43 grami			24,8	34,9	100,7	821
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		250	8,2	4,8	25,8	183							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3,7	60	10,9	21,7	8,8	277							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	180	4,3	5,2	24,0	164							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		80	0,9	5,6	2,9	67							
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 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		LIESA GAĻA 70 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 240 grami					KOPĀ: DĀRZENI 233 grami PIENA PRODUKTI 255 grami			32,7	41,8	92,0	891
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami AUGĻI un OGAS 153 grami		LIESA GAĻA 335 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 505 grami					DĀRZENI 860 grami PIENA PRODUKTI 530 grami						
AR PIENA OLBALTUMIEM 55 grami													