

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

| Pirmdienas                                                                                |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------|--------|--------|-------------------------------|-------|
| Ēdiena nosaukums                                                                          | Alerg. | Gat.sv                                                       | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums                                       | Alerg. | Gat.sv | Olbal.                        | Tauki |
| P1 *Cepts vistas šķiņķis                                                                  |        | 60                                                           | 12,8   | 14,7  | 0,5   | 186   |                                                        |        |        |                               |       |
| P2 *Tomātu mērce                                                                          | 1      | 60                                                           | 1,4    | 5,6   | 8,4   | 90    |                                                        |        |        |                               |       |
| P3 *Vārīti makaroni                                                                       | 1      | 180                                                          | 7,3    | 0,8   | 48,8  | 231   |                                                        |        |        |                               |       |
| P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem                                                     |        | 70                                                           | 2,5    | 5,2   | 6,1   | 81    |                                                        |        |        |                               |       |
| P5 *Biezpiena masa                                                                        | 7      | 70                                                           | 11,0   | 3,8   | 3,3   | 92    |                                                        |        |        |                               |       |
| P6 *Blenderētas zemenes                                                                   |        | 20                                                           | 0,1    | 0,1   | 2,9   | 13    |                                                        |        |        |                               |       |
| P7 *Apelsīnu dzēriens                                                                     |        | 200                                                          | 0,5    | 0,1   | 10,8  | 43    |                                                        |        |        |                               |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami<br>AUGĻI un OGAS 53 grami      |        | LIESA GAĻA 70 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 0 grami    |        |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 76 grami<br>PIENA PRODUKTI 10 grami   |        |        | 35,6                          | 30,3  |
|                                                                                           |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        | 80,8                          | 736   |
| AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami                                                             |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
| Otrdienas                                                                                 |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
| Ēdiena nosaukums                                                                          | Alerg. | Gat.sv                                                       | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums                                       | Alerg. | Gat.sv | Olbal.                        | Tauki |
| P1 *Veģet. zirņu zupa                                                                     |        | 200                                                          | 9,9    | 6,2   | 32,8  | 229   |                                                        |        |        |                               |       |
| P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem                                                            |        | 200                                                          | 11,9   | 23,3  | 29,8  | 388   |                                                        |        |        |                               |       |
| P3 *Marinēti gurķi                                                                        |        | 70                                                           | 0,6    | 0,1   | 1,1   | 9     |                                                        |        |        |                               |       |
| P4 *Rudzu maize                                                                           | 1      | 40                                                           | 2,2    | 0,4   | 19,1  | 93    |                                                        |        |        |                               |       |
| P5 *Augļu dzēriens                                                                        |        | 200                                                          | 0,4    | 0,0   | 11,0  | 45    |                                                        |        |        |                               |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami<br>AUGĻI un OGAS 60 grami      |        | LIESA GAĻA 53 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 90 grami   |        |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 190 grami<br>PIENA PRODUKTI 0 grami   |        |        | 24,8                          | 30,0  |
|                                                                                           |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        | 93,9                          | 764   |
| AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami                                                              |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
| Trešdienas                                                                                |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
| Ēdiena nosaukums                                                                          | Alerg. | Gat.sv                                                       | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums                                       | Alerg. | Gat.sv | Olbal.                        | Tauki |
| P1 *Frikadeļu zupa ar krējumu                                                             | 3,7    | 200/5                                                        | 6,3    | 11,4  | 17,3  | 199   |                                                        |        |        |                               |       |
| P2 *Vistas gulašs krējumā mērcē                                                           | 1,7    | 35/35                                                        | 9,6    | 12,6  | 5,0   | 167   |                                                        |        |        |                               |       |
| 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      | 40                                                           | 2,2    | 0,4   | 19,1  | 93    |                                                        |        |        |                               |       |
| P6 *Piens                                                                                 | 7      | 200                                                          | 6,4    | 5,0   | 9,0   | 107   |                                                        |        |        |                               |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami<br>AUGĻI un OGAS 6 grami     |        | LIESA GAĻA 68 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 90 grami   |        |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 142 grami<br>PIENA PRODUKTI 215 grami |        |        | 31,0                          | 35,3  |
|                                                                                           |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        | 90,8                          | 810   |
| AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami                                                              |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
| Ceturtdienas                                                                              |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
| Ēdiena nosaukums                                                                          | Alerg. | Gat.sv                                                       | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums                                       | Alerg. | Gat.sv | Olbal.                        | Tauki |
| P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu                                                              | 7      | 200/5                                                        | 3,4    | 6,8   | 15,8  | 138   |                                                        |        |        |                               |       |
| P2 *Maltās gaļas mērce                                                                    | 1,7    | 80                                                           | 7,9    | 20,2  | 5,2   | 236   |                                                        |        |        |                               |       |
| P3 *Vārīti griķi                                                                          |        | 150                                                          | 5,9    | 1,8   | 29,9  | 159   |                                                        |        |        |                               |       |
| P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem                                                        |        | 70                                                           | 1,1    | 4,7   | 4,0   | 60    |                                                        |        |        |                               |       |
| P5 *Rudzu maize                                                                           | 1      | 40                                                           | 2,2    | 0,4   | 19,1  | 93    |                                                        |        |        |                               |       |
| P6 *Meža ogu dzēriens                                                                     |        | 200                                                          | 0,4    | 0,1   | 7,9   | 34    |                                                        |        |        |                               |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami<br>AUGĻI un OGAS 60 grami      |        | LIESA GAĻA 53 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 47 grami   |        |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 152 grami<br>PIENA PRODUKTI 33 grami  |        |        | 20,9                          | 34,0  |
|                                                                                           |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        | 81,9                          | 720   |
| AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami                                                              |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
| Piektdienas                                                                               |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
| Ēdiena nosaukums                                                                          | Alerg. | Gat.sv                                                       | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums                                       | Alerg. | Gat.sv | Olbal.                        | Tauki |
| P1 *Vistas zupa ar dārzeņiem                                                              |        | 200                                                          | 6,3    | 6,5   | 16,7  | 153   |                                                        |        |        |                               |       |
| P2 *Cūkgaļas kotlete                                                                      | 1,3,7  | 50                                                           | 9,4    | 16,2  | 8,8   | 221   |                                                        |        |        |                               |       |
| P3 *Kartupeļu biezenis                                                                    | 7      | 160                                                          | 3,8    | 4,2   | 22,1  | 144   |                                                        |        |        |                               |       |
| P4 *Balto redīsu-burkānu salāti                                                           |        | 70                                                           | 0,8    | 4,7   | 2,7   | 58    |                                                        |        |        |                               |       |
| 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 0,85 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami<br>AUGĻI un OGAS 0 grami      |        | LIESA GAĻA 60 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 190 grami  |        |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 192 grami<br>PIENA PRODUKTI 244 grami |        |        | 28,7                          | 36,1  |
|                                                                                           |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        | 80,8                          | 777   |
| AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami                                                              |        |                                                              |        |       |       |       |                                                        |        |        |                               |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 3,75 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 21,5 grami<br>AUGĻI un OGAS 179 grami |        | LIESA GAĻA 304 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 397 grami |        |       |       |       | DĀRZENI 752 grami<br>PIENA PRODUKTI 502 grami          |        |        | AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami |       |