

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)		50	0,5	2,8	3,4	41								
P3	*Vārīti makaroni (b/g)		120	0,4	0,1	10,0	42								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un k		60	2,1	4,3	6,4	72								
P5	*Galete		15	1,2	0,3	12,0	57								
P6	*Biezais ābolu ķīselis ar augu dzērien		100	0,2	0,1	16,3	64								
P7	*Augu dzēriens		150	0,8	2,0	7,2	49								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		LIESA GAĻA 75 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami	KOPĀ: DĀRZENI 55 grami PIENA PRODUKTI 0 grami								18,8	25,2	55,9	523	
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 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	6,1	29,4	211								
P2	*Plovs ar gaļu un dārzeņiem		180	13,3	10,0	25,6	256								
P3	*Marinēti gurķi		50	0,4	0,0	0,8	6								
P4	*Galete		10	0,8	0,2	8,0	38								
P5	*Augļu dzēriens.		160	0,3	0,0	6,8	28								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami	KOPĀ: DĀRZENI 151 grami PIENA PRODUKTI 0 grami								23,8	16,4	70,6	540	
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		200	4,4	8,8	18,0	173								
P2	*Vistas gulašs mērcē (bez piena)		35/35	9,8	11,5	10,4	183								
P3	*Vārīti makaroni (b/g)		120	0,4	0,1	10,0	42								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm		60	1,7	2,1	1,5	31								
P5	*Galete		20	1,6	0,5	16,0	76								
P6	*Bumbieru dzēriens		160	0,4	0,0	8,8	37								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 45 grami		LIESA GAĻA 63 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami	KOPĀ: DĀRZENI 119,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami								18,4	23,0	64,8	543	
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		180	3,3	2,4	16,3	102								
P2	*Maltās gaļas mērce (b/g milti, bez pie		60	6,2	14,6	3,6	171								
P3	*Vārīti rīsi		120	2,9	1,0	22,4	111								
P4	*Sv.kāpostu salāti ar zaļumiem		60	1,0	3,8	3,0	46								
P5	*Galete		20	1,6	0,5	16,0	76								
P6	*Meža ogu dzēriens		160	0,2	0,1	4,4	19								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 25 grami		LIESA GAĻA 46 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 60 grami	KOPĀ: DĀRZENI 122 grami PIENA PRODUKTI 0 grami								15,2	22,3	65,7	525	
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 (bez paprikas)		180	4,6	4,4	13,6	115								
P2	*Cūkgaļas kotlete (b/g milti)	3	50	9,1	16,0	9,0	216								
P3	*Dārzeņu mērce (bez paprikas, augu		50	0,8	3,0	5,6	53								
P4	*Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,1	17,8	84								
P5	*Balto redīsu salāti ar eļļu		60	0,6	4,6	1,2	49								
P6	*Galete		20	1,6	0,5	16,0	76								
P7	*Ogu dzēriens		160	0,2	0,1	4,7	21								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 58 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 180 grami	KOPĀ: DĀRZENI 144,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami								19,3	28,8	67,8	614	
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami															
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 grami AUGĻI un OGAS 190 grami		LIESA GAĻA 292 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 390 grami	DĀRZENI 592 grami PIENA PRODUKTI 0 grami								AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami				