

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
	*Auzu pārslu biezputra (Auzu pārslas, Piens 2%)	1	140	4,95	2,95	16,43	112,14
	levārtījums	1	10	0,03	0,00	6,60	26,60
	*Baltmaize maize ar gurķi (Baltmaize, Sviests)	1	15/5/20	1,45	4,35	8,24	78,61
	*Bērnu kafija ar pienu (Kafijas dzeriens , Piens 2%)	1	160	2,76	1,76	3,62	41,60
				9,19	9,06	34,89	258,95
Pusdienas 56%							
	*Siera zupa ar dārzeņiem (Siers kaus.)	1	150	3,56	3,34	12,87	94,97
	*Maltās gaļas mērce (Milti a/l, Piens 2% , Krējums salds 35%)	1	60	7,43	20,76	3,31	231,44
	Vārīti makaroni (Makaroni)	1	120	4,16	0,44	27,88	132,12
	*Sv.kāpostu salāti	1	70	1,11	2,37	3,83	37,53
	*Rudzu maize (Maize rudzu griezta)	1	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Augļu dzēriens.	1	150	0,23	0,19	6,11	27,15
				17,57	27,32	63,56	569,81
Launags 19%							
	*Biezpiena masa (Biezpiens 9%, Krējums salds 35%)	1	70	9,85	8,90	3,68	134,20
	*Blenderētas zemenes	1	20	0,11	0,06	2,84	12,28
	*Liepziedu tēja	1	150	0,26	0,05	1,97	9,33
	*Auglis	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				10,62	9,31	17,99	198,11
KOPĀ: 100%				37,38	45,69	116,44	1026,87
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami LIESA GAĻA 45 grami DĀRZEŅI 159 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 70 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami ZIVIS 0 grami PIENA PRODUKTI 195 grami							
AUGĻI un OGAS 168 grami KARTUPEĻI 50 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**2.nedēļa 3-6.g.v. S.n.**

Reg.Nr. LV 40003585207

Apstiprināju Irina Zorina

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
	*Piena zupa ar nūdelēm (Piens 2% , Nūdelēs)	1	160	3,05	1,34	9,93	67,80
	*Baltmaize ar desu (Baltmaize, Sviests)	1	20/5/20	3,77	8,02	11,23	132,84
	*Kumelīšu tēja	1	150	0,52	0,10	1,98	10,86
				7,34	9,46	23,14	211,50
Pusdienas 52%							
	*Zivju zupa ar krējumu (Zivis fileja b/a, Sviests, Krējums skābs 20%)	1	150/5	3,09	2,77	9,57	77,37
	*Mājas sautējums ar gaļu	1	150	7,92	15,27	15,98	237,08
	*Sk.krējums (Krējums skābs 20%)	1	5	0,13	1,25	0,14	12,31
	*Marinētu gurķu salāti	1	70	0,55	4,66	1,42	51,35
	*Rudzu maize (Maize rudzu griezta)	1	30	1,62	0,33	14,34	69,90
	*Kefīrs (Kefīrs 2%)	1	150	4,50	3,00	6,75	72,00
				17,81	27,28	48,20	520,01
Launags 27%							
	*Ābolu plātsmaize (Milti a/l, Piens 2% , Sviests, Olas, Krējums skābs 20%)	1	100	3,59	9,16	24,15	193,42
	*Piens (Piens 2%)	1	100	4,80	3,00	6,75	73,50
				8,39	12,16	30,90	266,92
KOPĀ: 100%				33,54	48,90	102,24	998,43
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,35 gramī		LIESA GAĻA 60 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 gramī		ZIVIS 10 gramī		DĀRZEŅI 98,2 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramī	
AUGĻI un OGAS 50 gramī		KARTUPEĻI 154 gramī		PIENA PRODUKTI 403,8 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
	*Četri graudu pārslu biezputra (<i>Četri graudu pārslas, Piens 2% , Sviests</i>)	1	140	5,16	4,67	22,93	154,50
	levārtījums	1	10	0,03	0,00	6,60	26,60
	*Baltmaize ar tomātu (<i>Baltmaize, Sviests</i>)	1	15/5/20	1,51	4,37	8,48	80,07
	*Tēja	1	150	0,52	0,10	1,98	10,86
				7,22	9,14	39,99	272,03
Pusdienas 53%							
	*Pupiņu zupa	1	150	5,31	3,71	13,89	112,19
	*Vistas gaļas kotlete krējumā mērcē (<i>Baltmaize, Piens 2% , Rīvmaize, Krējums skābs 20% , Milti a/l, Sviests</i>)	1	50/50	13,97	11,19	11,39	202,91
	Vārīti kartupeļi	1	120	2,40	0,12	17,76	84,24
	*Burkānu salāti ar saldskābu mērci	1	70	0,85	4,67	5,66	71,11
	*Rudzu maize (<i>Maize rudzu griezta</i>)	1	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Ogu dzēriens	1	150	0,26	0,08	3,98	17,64
				23,87	19,99	62,24	534,69
Launags 21%							
	*Biezpiena sacepums (<i>Biezpiens 9%, Olas, Sviests, Mannā</i>)	1	70	9,46	9,23	10,11	161,29
	levārtījums	1	15	0,04	0,00	9,90	39,90
	*Piparmētru tēja	1	150	0,52	0,10	1,98	10,86
				10,02	9,33	21,99	212,05
KOPĀ: 100%				41,11	38,46	124,22	1018,77
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,7 grami		LIESA GAĻA 60 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 10 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 145 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami	
AUGĻI un OGAS 40 grami		KARTUPEĻI 160 grami		PIENA PRODUKTI 96 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**2.nedēļa 3-6.g.v. S.n.**

Reg.Nr. LV 40003585207

Apstiprināju Irina Zorina

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 20%							
	*Karstmaize ar sieru (<i>Baltmaize, Siers Krievijas</i>)	1	55	7,09	5,76	13,62	138,19
	*Kakao ar pienu (<i>Piens 2%)</i>	1	180	3,80	2,56	6,62	65,29
				10,89	8,32	20,24	203,48
Pusdienas 50%							
	*Cūkgaļas gulašs (<i>Krējums skābs 20% , Piens 2% , Milti a/l</i>)	1	50	7,23	15,75	7,67	205,15
	Vārīti griķi	1	120	4,86	1,44	24,48	130,32
	*Vitamīnu salāti	1	70	0,94	3,77	4,82	55,01
	*Rīsu krēms (<i>Krējums saldo 35%, Piens 2%)</i>	1	60	2,07	6,16	8,48	97,73
	*Ogu ķīselis	1	100	0,13	0,03	4,49	18,69
				15,23	27,15	49,94	506,90
Launags 30%							
	*Kefīra pankūkas (<i>Kefīrs 2%, Milti a/l</i>)	1	100	6,27	6,18	34,63	219,22
	Ievārījums	1	10	0,03	0,00	6,60	26,60
	*Zāļu tēja	1	150	0,26	0,05	0,99	5,43
	*Auglis	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				6,96	7,03	52,02	299,25
KOPĀ: 100%				33,08	42,50	122,20	1009,63
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,61 grami LIESA GAĻA 38 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami ZIVIS 0 grami				DĀRZENĪ 87 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami	
AUGĻI un OGAS 117 grami KARTUPEĻI 0 grami				PIENA PRODUKTI 225 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
	*Mannā biezputra ar ievārījumu (<i>Piens 2% , Mannā</i>)	1	140/10	5,17	1,85	29,09	153,85
	*Olu pastēmaize (<i>Olas, Baltmaize, Sviests</i>)	1	15/15	2,80	4,15	7,78	80,46
	*Tēja	1	150	0,52	0,10	1,98	10,86
				8,49	6,10	38,85	245,17
Pusdienas 62%							
	*Skābeņu zupa ar olu un krējumu (<i>Krējums skābs 20% , Olas</i>)	1	150/5/5	4,03	7,99	10,60	132,96
	*Sautēta vistas fileja karija mērcē (<i>Krējums saldo 35%</i>)	1	50	9,72	11,22	1,05	144,08
	Vārīti rīsi (<i>Sviests</i>)	1	150	5,07	5,72	39,32	229,90
	*Sv.gurķu-tomātu salāti	1	70	0,63	4,69	2,12	53,09
	*Rudzu maize (<i>Maize rudzu griezta</i>)	1	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Ogu dzēriens	1	150	0,26	0,08	4,96	21,54
				20,79	29,92	67,61	628,17
Launags 13%							
	*Salāti "Dārzeņu rosols" (<i>Olas, Krējums skābs 20%)</i>	1	100	3,78	6,06	7,68	100,88
	*Rudzu maize (<i>Maize rudzu griezta</i>)	1	10	0,54	0,11	4,78	23,30
	*Liepziedu tēja	1	150	0,26	0,05	1,97	9,33
				4,58	6,22	14,43	133,51
KOPĀ: 100%				33,86	42,24	120,89	1006,85
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,77 grami LIESA GAĻA 48 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami ZIVIS 0 grami DĀRZEŅI 180 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami							
AUGĻI un OGAS 40 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENA PRODUKTI 140 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				35,79	43,56	117,2	1012,11
KOPĀ:				178,97	217,79	585,99	5060,55
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,03 grami LIESA GAĻA 251 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 44,5 grami ZIVIS 10 grami DĀRZEŅI 669,2 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 140							
AUGĻI un OGAS 415 grami KARTUPEĻI 434 grami PIENA PRODUKTI 1059,8 grami							