

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					
B1	*Auzu pārslu biezputra								1,7	150	3,2	1,9	13,1	82	L1	*Biezpiena masa								7	60	9,7	2,7	2,1	72
B2	Ievārījums									5	0,0	0,0	3,3	13	L2	*Blenderētas zemenes									15	0,1	0,0	1,7	7
B3	*Cepumi								1,3	20	1,4	2,8	14,0	54	L3	*Baltmaize								1	15	1,3	0,4	7,7	40
P1	*Zāļu tēja									100	0,0	0,0	1,0	4	L4	*Tēja									100	0,0	0,0	1,5	6
P2	*Siera zupa ar dārzeņiem								7	150	3,4	4,3	11,3	96															
P3	*Maltās gaļas mērce								1,7	60	5,9	14,8	3,2	171															
P4	Vārīti makaroni								1	100	3,4	0,4	23,0	109															
P5	*Sv.kāpostu salāti									50	0,8	1,0	2,8	20															
P6	*Rudzu maize								1	10	0,5	0,1	4,8	23															
P7	*Augļu dzēriens.									100	0,3	0,0	5,6	23															
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 56 grami									LIESA GAĻA 35 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami					KOPĀ: DĀRZENI 133 grami PIENA PRODUKTI 47 grami				30,0 28,4 95,0 721 AR PIENA OLBALTUMIEM 63 grami											
Otrdiena																													
Ēdiena nosaukums									Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	*Rīsu biezputra ar sviestu								7	150	5,0	3,5	19,5	130	L2	*Kakao ar pienu								7	100	2,2	1,6	4,4	41
B2	*Baltmaize ar gurķi								1,7	15/5/20	1,4	4,6	8,2	81															
B3	*Mežrozīšu tēja									100	0,0	0,0	2,0	8															
P1	*Zivju zupa ar krējumu								4,7	150/5	3,4	2,1	11,2	80															
P2	*Mājas sautējums ar gaļu									150	8,5	5,0	15,7	142															
P3	*Sk.krējums								7	5	0,2	1,0	0,1	10															
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem									50	1,4	2,0	1,4	29															
P5	*Rudzu maize								1	10	0,5	0,1	4,8	23															
P6	*Dzērveņu dzēriens									100	0,1	0,0	2,9	12															
L1	*Ābolu plātsmaize								1,3,7	100	3,6	8,7	26,1	194															
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 75 grami									LIESA GAĻA 30 grami ZIVIS 10 grami KARTUPEĻI 130 grami					KOPĀ: DĀRZENI 179 grami PIENA PRODUKTI 194,2 grami				26,4 28,6 96,2 749 AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami											
Trešdiena																													
Ēdiena nosaukums									Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	*Četri graudu pārslu biezputra								1,7	150	3,6	1,7	16,8	97	P7	*Ogu dzēriens									100	0,2	0,1	2,5	11
B2	*Iebiezināts piens ar cukuru								7	5	0,4	0,4	2,8	16	L1	*Prosas piena zupa								7	150	3,8	1,7	16,3	96
B3	*Baltmaize ar tomātu								1,7	10/3/10	1,0	2,8	5,5	51	L2	*Cepumi								1,3	20	1,4	2,8	14,0	54
B4	*Tēja									100	0,0	0,0	1,0	4															
P1	*Sv.kāpostu zupa									150	2,7	2,6	9,0	69															
P2	*Cūkgaļas kotlete								1,3,7	60	8,3	16,6	8,8	221															
P3	*Kartupeļu biezenis								7	100	2,2	2,0	13,3	82															
P4	*Burkānu salāti ar saldskābu mērci									50	0,6	1,9	4,3	39															
P5	*Rudzu maize								1	10	0,5	0,1	4,8	23															
P6	*Sk.krējums ar kļopkiem								7	10	0,3	2,0	0,2	20															
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 30 grami									LIESA GAĻA 51 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 115 grami					KOPĀ: DĀRZENI 149,5 grami PIENA PRODUKTI 155 grami				25,0 34,8 99,2 783 AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami											
Ceturtdiena																													
Ēdiena nosaukums									Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	*Asorti biezputra ar ķirbi								7	150	3,2	1,3	16,6	91	L2	*Augļu ķiselis									150	0,1	0,1	9,1	37
B2	*Baltmaize ar šokolādes sviestu								1,7	10/3	1,0	2,0	5,8	46															
B3	*Zāļu tēja									100	0,0	0,0	1,0	4															
P1	*Borščs zupa ar sk.krējumu								7	150/5	3,5	5,9	12,7	116															
P2	*Cūkgaļas gulašs								1,7	60	6,9	8,0	4,2	120															
P3	Vārīti griķi									100	3,6	1,1	18,0	96															
P4	*Vitamīnu salāti									50	0,6	2,8	3,4	40															
P5	*Rudzu maize								1	15	0,8	0,2	7,2	35															
P6	*Meža ogu dzēriens									100	0,2	0,1	2,6	12															
L1	*Biezpiena sacepums								1,3,7	50	9,5	8,4	6,9	142															
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 54,5 grami									LIESA GAĻA 36 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 30 grami					KOPĀ: DĀRZENI 168 grami PIENA PRODUKTI 57 grami				29,3 29,7 87,5 737 AR PIENA OLBALTUMIEM 47 grami											
Piektdiena																													
Ēdiena nosaukums									Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	*Mannas biezputra ar kanēlcukuru								1,7	150	5,4	3,0	20,2	130	L2	*Sk.krējums								7	5	0,2	1,0	0,1	10
B2	*Olu pastēتماize								1,3,7	15/15	2,8	4,3	7,8	82	L3	*Rudzu maize								1	20	1,1	0,2	9,6	47
B3	*Tēja									100	0,0	0,0	1,0	4	L4	*Karkāde tējas dzēriens									100	0,0	0,0	1,0	4
P1	*Skābeņu zupa ar olu un krējumu								3,7	150/5/5	3,4	3,9	8,7	85															
P2	*Sautēta vistas gaļa krējuma mērcē								7	50	7,0	10,2	1,0	124															
P3	Vārīti rīsi									100	2,4	0,9	18,5	92															
P4	*Kāļu salāti ar burkāniem un āboliem									60	0,6	4,7	5,1	64															
P5	*Rudzu maize								1	10	0,5	0,1	4,8	23															
P6	*Ogu dzēriens									100	0,2	0,1	2,5	11															
L1	Sautēti dārzeņi									150	3,1	1,1	14,8	75															
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 40 grami									LIESA GAĻA 43 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 90 grami					KOPĀ: DĀRZENI 216 grami PIENA PRODUKTI 121 grami				26,7 29,4 94,9 751 AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 39 grami AUGĻI un OGAS 255,5 grami									LIESA GAĻA 195 grami ZIVIS 10 grami KARTUPEĻI 400 grami					DĀRZENI 845,5 grami PIENA PRODUKTI 574,2 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami											