

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Auzu pārslu biezputra	1,7	200	7,2	4,2	24,5	165	L1	*Biezpiena masa	7	60	9,7	2,7	2,1	72
B2	levārtījums		10	0,0	0,0	6,6	27	L2	*Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	1,7	7
B3	*Cepumi	1,3	40	2,8	5,6	28,0	108	L3	*Baltmaize	1	15	1,3	0,4	7,7	40
B4	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L4	*Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
P1	*Siera zupa ar dārzeņiem	7	200	5,2	6,4	17,4	146								
P2	*Maltās gaļas mērce	1,7	80	6,8	16,4	4,1	193								
P3	Vārīti makaroni	1	130	4,5	0,5	30,0	142								
P4	*Sv.kāpostu salāti		50	0,8	1,0	2,8	20								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Augļu dzēriens.		150	0,4	0,0	8,1	33								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 71 grami							LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 60 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 164 grami PIENA PRODUKTI 126 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 68 grami								
							39,8 37,5 146,4 1016								
Otrdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Rīsu biezputra ar sviestu	7	200	5,7	5,3	25,6	174	L2	*Kakao ar pienu	7	150	3,0	2,1	6,5	57
B2	*Baltmaize ar gurķi	1,7	15/5/20	1,4	4,6	8,2	81								
B3	*Mežrozīšu tēja		200	0,0	0,0	0,0	0								
P1	*Zivju zupa ar krējumu	4,7	200/5	4,6	2,7	15,0	105								
P2	*Mājas sautējums ar gaļu		200	10,6	6,5	20,2	181								
P3	*Sk.krējums	7	10	0,3	2,0	0,2	20								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	1,4	2,0	1,4	29								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Dzērveņu dzēriens		150	0,2	0,0	3,1	13								
L1	*Ābolu plātsmaize	1,3,7	100	3,6	8,7	26,1	194								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							LIESA GAĻA 37 grami ZIVIS 14 grami KARTUPEĻI 170 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 211,5 grami PIENA PRODUKTI 226,8 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							31,8 34,0 115,6 900								
Trešdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Četri graudu pārslu biezputra	1,7	200	6,8	3,2	29,1	173	P7	*Ogu dzēriens		150	0,3	0,1	3,0	14
B2	*Iebiezināts piens ar cukuru	7	10	0,7	0,8	5,6	33	L1	*Prosas piena zupa	7	200	5,8	2,8	24,7	147
B3	*Baltmaize ar tomātu	1,7	15/5/15	1,4	4,6	8,3	81	L2	*Cepumi	1,3	40	2,8	5,6	28,0	108
B4	*Tēja		150	0,0	0,0	1,5	6								
P1	*Sv.kāpostu zupa		200	4,2	5,1	15,6	123								
P2	*Cūkgaļas kotlete	1,3,7	60	8,3	16,6	8,8	221								
P3	*Kartupeļu biezenis	7	130	2,9	3,0	17,2	109								
P4	*Burkānu salāti ar saldskābu mērci		50	0,6	1,9	4,3	39								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Sk.krējums ar kļopkiem	7	20	0,7	4,0	0,4	40								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 170 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 190,5 grami PIENA PRODUKTI 268 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							35,6 47,8 156,1 1139								
Ceturtdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Asorti biezputra ar ķirbi	7	200	6,8	3,1	29,0	171	L2	*Augļu ķiselis		150	0,1	0,1	9,1	37
B2	*Baltmaize ar šokolādes sviestu	1,7	15/5	1,5	3,1	9,0	71								
B3	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8								
P1	*Borščs zupa ar sk.krējumu	7	200/5	7,1	1,7	31,3	169								
P2	*Cūkgaļas gulašs	1,7	80	8,6	18,8	8,8	241								
P3	Vārīti griķi		130	4,6	1,4	23,4	125								
P4	*Vitamīnu salāti		50	0,6	1,0	3,4	23								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Meža ogu dzēriens		150	0,3	0,1	3,5	16								
L1	*Biezpiena sacepums	1,3,7	60	9,2	5,0	5,9	106								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 353,5 grami PIENA PRODUKTI 143 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami								
							40,0 34,5 134,9 1013								
Piektdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Mannas biezputra ar kanēlcukuru	1,7	200	6,7	4,8	29,5	188	L2	*Sk.krējums	7	10	0,3	2,0	0,2	20
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		150	0,0	0,0	2,0	8	L4	*Karkāde tējas dzēriens		150	0,0	0,0	2,0	8
P1	*Skābeņu zupa ar olu un krējumu	3,7	200/5/5	5,2	5,0	17,1	138								
P2	*Sautēta vistas gaļa krējuma mērcē	7	80	8,6	13,5	0,7	159								
P3	Vārīti rīsi		130	3,1	1,1	24,1	119								
P4	*Kāļu salāti ar burkāniem un āboliem		60	0,6	4,7	5,1	64								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Ogu dzēriens		150	0,3	0,1	5,0	22								
L1	Sautēti dārzeņi		200	4,0	4,8	22,0	144								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 50 grami							LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 170 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 264 grami PIENA PRODUKTI 136 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							33,7 40,8 134,5 1044								
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,56 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 51,5 grami AUGĻI un OGAS 303,5 grami							LIESA GAĻA 236 grami ZIVIS 14 grami KARTUPEĻI 620 grami								
							DĀRZENI 1183,5 grami PIENA PRODUKTI 899,8 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 113 grami								