

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 Miežu putrainu biezputra	1,7	150	5,6	2,0	26,2	145	L1 *Plānas pankūkas	1,3,7	40	2,7	1,9	11,5	74
B2 Ievārījums		5	0,0	0,0	3,3	13	L2 *Iebiezināts piens ar cukuru	7	5	0,4	0,4	2,8	16
B3 *Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	1,0	4
B4 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	100	3,4	2,2	5,5	55							
P1 *Vistas zupa ar sk.krējumu	7	150/5	2,4	2,2	8,2	63							
P2 *Boloņas mērce ar gaļu	1	60	6,3	18,0	3,5	202							
P3 Vārīti rīsi		100	2,4	0,9	18,5	92							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		50	0,6	2,8	1,8	36							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,1	2,5	11							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 30 grami							LIESA GAĻA 46 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 81,5 grami PIENA PRODUKTI 215 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
							25,9 33,2 103,5 790						
Otrdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Auzu pārslu biezputra ar sviestu	1,7	150	4,2	3,4	12,1	96	L2 *Augļu ķīselis		100	0,1	0,1	9,1	37
B2 *Maize ar siera masu	1,3,7	15/20	7,2	4,3	8,2	102							
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	1,0	4							
P1 *Veģetārā pākšaugu zupa ar sk.krēju	7,9	150/5	4,6	3,2	17,2	121							
P2 *Stroganovs krējuma mērcē	1,7	60	4,6	11,9	3,5	141							
P3 Vārīti griķi		90	3,0	0,9	15,2	81							
P4 *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti		50	1,3	2,5	1,7	34							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Augļu dzēriens.		100	0,2	0,0	4,7	19							
L1 *Rīsu biezputra	7	100	2,7	1,3	13,5	77							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami AUGĻI un OGAS 55 grami							LIESA GAĻA 25 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 94 grami PIENA PRODUKTI 154 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami						
							28,4 27,7 91,1 735						
Trešdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Prosas biezputra	7	150	5,7	2,5	21,6	131	P7 *Bumbieru dzēriens		100	0,4	0,0	7,6	33
B2 *Ogu mērce		10	0,1	0,0	1,9	8	L1 *Kartupeļu pankūkas ar sk.krējumu	1,3,7	80/10	3,4	3,6	17,6	118
B3 *Maize ar kausēto sieru	1,7	10/10	2,0	2,6	5,4	54	L2 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B4 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	1,0	4							
P1 *Frikadeļu zupa ar krējumu	3,7	150/5	3,8	3,0	8,9	81							
P2 *Cīsiņi vārīti		60	6,6	14,3	1,0	159							
P3 Tomātu mērce	1	30	0,2	0,9	1,1	13							
P4 *Grūbas vārītas	1	100	2,5	0,3	18,0	85							
P5 *Burkānu salāti ar eļļu		50	0,6	1,0	4,4	31							
P6 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 46,5 grami							LIESA GAĻA 72 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 103 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 68,7 grami PIENA PRODUKTI 95 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami						
							25,8 28,4 95,2 747						
Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Kukurūzas biezputra	7	150	4,8	1,9	23,9	132	L1 *Biezpiena sacepums	1,3,7	100	12,6	5,2	7,2	126
B2 Ievārījums		5	0,0	0,0	3,3	13	L2 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	2,6	11
B3 *Maize ar sviestu	1,7	15/5	1,3	4,5	7,7	78	L3 *Piparmētru tēja		120	0,0	0,0	2,0	8
B4 *Karkāde tējas dzēriens		100	0,0	0,0	1,0	4							
P1 *Veģet. borščs zupa ar krējumu	7	150/5	2,0	3,9	12,2	93							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	40	4,8	7,4	7,4	116							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	100	1,8	2,7	11,6	80							
P4 *Ķīnas kāpostu-purāvu salāti		50	1,4	3,0	1,2	37							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Apelsīnu dzēriens		100	0,4	0,1	5,6	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 20 grami KARTUPEĻI 115 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 120 grami PIENA PRODUKTI 103 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 65 grami						
							29,7 28,9 90,5 744						
Piektdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Četri graudu pārslu biezputra ar svies	1,7	150	5,9	2,9	22,5	140	L3 *Karkāde tējas dzēriens		100	0,0	0,0	2,0	8
B2 *Maize ar gurķi	1,7	10/3/10	0,9	2,8	5,4	51							
B3 *Tēja		120	0,0	0,0	1,0	4							
P1 *Skābu kāpostu zupa ar krējumu	7	150/5	2,9	4,1	11,2	95							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		140	7,1	5,1	22,8	168							
P3 *Sv.dārzeņu salāti		50	0,5	4,7	1,5	50							
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P5 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		100	0,2	0,0	2,7	12							
L1 *Burkānu-zirņu sautējums krējuma mē	7	100	2,6	5,4	7,4	86							
L2 *Maize ar sviestu un sieru	1,7	10/2/15	4,8	6,2	5,1	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 20 grami							LIESA GAĻA 26 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 207 grami PIENA PRODUKTI 125 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami						
							25,9 31,3 91,1 756						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 36 grami AUGĻI un OGAS 191,5 grami							LIESA GAĻA 169 grami ZIVIS 20 grami KARTUPEĻI 358 grami						
							DĀRZENI 571,2 grami PIENA PRODUKTI 692 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami						