

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu putrainu biezputra	1,7	200	6,8	2,5	32,4	179	L1 *Plānas pankūkas	1,3,7	80	4,9	3,4	22,5	140
B2 Ievārījums		10	0,0	0,0	6,6	27	L2 *Iebiezināts piens ar cukuru	7	10	0,7	0,8	5,6	33
B3 *Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
B4 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	150	3,5	2,2	6,5	60							
P1 *Vistas zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,4	2,6	12,0	87							
P2 *Boloņas mērce ar gaļu	1	80	8,1	22,2	5,9	258							
P3 Vārīti rīsi		130	3,1	1,1	24,1	119							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		50	0,6	2,8	1,8	36							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Ogu dzēriens		150	0,3	0,1	4,0	18							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 58 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 60 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 97 grami PIENA PRODUKTI 255 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
							33,8 40,8 147,0 1065						

Otrdienas													
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	200	6,3	5,4	21,4	159	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		150	0,0	0,0	2,0	8							
P1 *Veģetārā pākšaugu zupa ar sk.krēju	7,9	200/5	6,2	4,4	23,8	165							
P2 *Stroganovs krējuma mērcē	1,7	80	7,2	18,6	5,3	219							
P3 Vārīti griķi		100	3,6	1,1	18,0	96							
P4 *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti		50	1,3	2,5	1,7	34							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Augļu dzēriens.		150	0,3	0,0	7,2	29							
L1 *Rīsu biezputra	7	100	2,7	1,3	13,5	77							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,5 grami AUGĻI un OGAS 70 grami							LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 65 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 120,5 grami PIENA PRODUKTI 181,5 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami						
							35,8 37,8 119,7 972						

Trešdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Prosas biezputra	7	200	7,4	3,3	27,6	170	P7 *Bumbieru dzēriens		150	0,4	0,0	8,8	37
B2 *Ogu mērce		20	0,1	0,1	3,8	17	L1 *Kartupeļu pankūkas ar sk.krējumu	1,3,7	100/20	4,9	7,7	25,0	190
B3 *Maize ar kausēto sieru	1,7	20/15	3,4	4,0	10,7	94	L2 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
B4 *Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,0	8							
P1 *Frikadeļu zupa ar krējumu	3,7	200/5	5,3	4,4	13,2	116							
P2 *Cīsiņi vārīti		60	6,6	14,3	1,0	159							
P3 Tomātu mērce	1	50	0,4	1,9	2,2	27							
P4 *Grūbas vārītas	1	130	3,0	0,4	21,3	100							
P5 *Burkānu salāti ar eļļu		50	0,6	1,0	4,4	31							
P6 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 58 grami							LIESA GAĻA 76 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 135 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 79,5 grami PIENA PRODUKTI 135 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami						
							33,2 37,2 131,3 1004						

Ceturtdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Kukurūzas biezputra	7	200	6,2	2,4	32,2	176	L1 *Biezpiena sacepums	1,3,7	120	15,2	5,7	16,8	179
B2 Ievārījums		10	0,0	0,0	6,6	27	L2 *Blenderētas zemenes		20	0,1	0,1	1,9	8
B3 *Maize ar sviestu	1,7	15/5	1,3	4,5	7,7	78	L3 *Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
B4 *Karkāde tējas dzēriens		150	0,0	0,0	2,0	8							
P1 *Veģet. borščs zupa ar krējumu	7	200/5	2,6	4,8	16,3	121							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	60	10,5	8,1	11,9	164							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	130	2,9	3,0	17,2	109							
P4 *Ķīnas kāpostu-purāvu salāti		50	1,4	3,0	1,2	37							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Apelsīnu dzēriens		150	0,5	0,1	9,1	37							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami AUGĻI un OGAS 54 grami							LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 50 grami KARTUPEĻI 160 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 159 grami PIENA PRODUKTI 133 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 70 grami						
							41,9 31,9 134,4 998						

Piektdienas													
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	200	5,9	2,9	23,5	144	L3 *Karkāde tējas dzēriens		150	0,0	0,0	2,0	8
B2 *Maize ar gurķi	1,7	15/5/15	1,4	4,5	8,1	80							
B3 *Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8							
P1 *Skābu kāpostu zupa ar krējumu	7	200/5	3,8	5,1	15,5	126							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		200	9,9	7,9	29,4	232							
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		200	0,6	0,1	8,0	35							
L1 *Burkānu-zirņu sautējums krējuma mē	7	130	3,3	7,1	9,6	114							
L2 *Maize ar sviestu un sieru	1,7	10/2/15	6,6	7,8	7,7	128							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 60 grami							LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 263 grami PIENA PRODUKTI 132 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami						
							33,1 40,4 116,7 970						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 54,5 grami AUGĻI un OGAS 282 grami							LIESA GAĻA 212 grami ZIVIS 50 grami KARTUPEĻI 490 grami						
							DĀRZENI 719 grami PIENA PRODUKTI 836,5 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 125 grami						