

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	*Kukurūzas biezputra	7	200	5,2	1,8	30,2	158	L1	*Omlete ar sieru	1,3,7	100	11,3	11,9	4,1	169
B2	*Blenderētas zemenes		20	0,1	0,1	2,8	12	L2	*Sv.tomāti		30	0,3	0,1	1,1	6
B3	*Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54	L3	*Maize ar sviestu	1,7	15/3	1,3	2,9	7,7	63
B4	*Tēja ar citronu		150	0,0	0,0	2,1	9	L4	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
P1	*Veģet. darzeņu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	4,8	4,5	22,7	153								
P2	*Maltās gaļas mērce	1,7	80	7,7	18,7	5,6	223								
P3	Vārīti griķi		130	4,6	1,4	23,4	125								
P4	Redīsu salāti		50	0,5	1,0	2,0	19								
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 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 59 grami							LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 153 grami PIENA PRODUKTI 143 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 5 grami								
							38,6 45,4 131,3 1063								
Otrdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Prosas biezputra ar sviestu	7	200	6,9	5,4	29,3	194	L2	*Augļu ķiselis		150	0,2	0,0	9,0	37
B2	*Maize ar kausēto sieru	1,7	15/15	3,0	3,9	8,1	80	L3	*Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54
B3	*Kumelīšu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8								
P1	*Veģet. soļanka ar krējumu	7	200/5	2,1	5,7	12,2	111								
P2	*Cepts vistas gīros		50	11,0	12,9	0,4	162								
P3	*Grūbas vārītas	1	130	2,8	0,3	20,0	94								
P4	*Burkānu salāti ar sēkliņām		50	1,0	3,9	3,8	56								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Citronu dzēriens		150	0,1	0,0	3,2	13								
L1	*Kakao krēms	7	60	3,8	9,6	5,0	122								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami AUGĻI un OGAS 27 grami							LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 104,5 grami PIENA PRODUKTI 143 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami								
							33,4 44,7 116,5 977								
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	6,6	3,1	27,9	166	L1	*Rauga pankūkas	1,7	100	6,4	5,3	33,6	208
B2	Ievārījums		5	0,0	0,0	3,3	13	L2	*Sk.krējums	7	15	0,5	3,0	0,3	30
B3	*Baltmaize ar gurķi	1,7	15/3/10	1,4	2,9	8,0	64	L3	*Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
B4	*Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8								
P1	*Biešu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,2	5,3	11,1	107								
P2	*Cūkgaļas kotlete	1,3,7	60	9,0	19,2	8,8	247								
P3	*Kartupeļu biezenis	7	130	2,9	3,0	17,2	109								
P4	*Skābu kāpostu salāti		50	0,8	1,8	2,4	30								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Augļu dzēriens.		150	0,5	0,0	7,8	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11,5 grami AUGĻI un OGAS 54 grami							LIESA GAĻA 58 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 150 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 120 grami PIENA PRODUKTI 206 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							32,3 43,9 133,8 1069								
Ceturtdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	1,7	200	6,7	4,9	30,7	194	L2	*Maize ar sviestu un sieru	1,7	15/3/15	5,2	7,2	7,7	117
B2	*Maize ar ievārījumu	1	15/10	1,3	0,4	14,3	67	L3	*Sv.gurķi		10	0,1	0,0	0,3	1
B3	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L4	*Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
P1	*Veģet. zirņu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	6,6	3,2	23,2	151								
P2	*Vistas gaļa sarkanā mercē	1,7	80	9,6	11,0	8,4	172								
P3	Vārīti rīsi		130	3,1	1,1	24,1	119								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem		50	1,2	2,9	1,9	40								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,6	0,3	14,3	70								
P6	*Bumbieru dzēriens		150	0,4	0,0	8,1	34								
L1	*Piena auzu pārslu zupa	1,7	200	5,4	3,2	16,0	115								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,6 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 127 grami PIENA PRODUKTI 251 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami								
							41,3 34,4 153,0 1096								
Piektdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Asorti biezputra ar ievārījumu	7	200/10	2,2	0,8	20,3	97								
B2	*Kliju maize ar sviestu	1,7	15/5	2,6	5,2	9,9	89								
B3	*Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8								
P1	*Zivju zupa ar krējumu	4,7	200/5	4,3	6,8	16,4	147								
P2	*Dārzeņu sautējums ar gaļu		200	14,6	18,5	27,7	340								
P3	*Seleriju salāti	9	50	1,4	3,1	5,5	56								
P4	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P5	*Dzērveņu dzēriens		150	0,2	0,0	4,3	18								
L1	*Biezpiena sacepums ar rabarbēru	1,3,7	130	16,6	6,0	11,2	167								
L2	*Tēja ar citronu		150/5	0,0	0,0	2,1	9								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,1 grami AUGĻI un OGAS 66 grami							LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 10 grami KARTUPEĻI 180 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 238 grami PIENA PRODUKTI 48 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 80 grami								
							43,0 40,6 109,0 977								
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 57,2 grami AUGĻI un OGAS 246 grami							LIESA GAĻA 238 grami ZIVIS 10 grami KARTUPEĻI 540 grami								
							DĀRZENI 742,5 grami PIENA PRODUKTI 791 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 115 grami								