

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													
B1													
B2													
B2													
B3													
B3													
P1													
P1													
P2													
P2													
P3													
P3													
P4													
P4													
P5													
P5													
P6													
P6													
L1													
L1													
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							KOPĀ: DĀRZENI 134 grami PIENA PRODUKTI 167 grami						
LIESA GAĻA 46 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 10 grami							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
							27,5 34,3 101,9 798						

Otrdiena																	
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums										
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
B1	*Auzu pārslu biezputra	1,7	150	7,0	4,2	24,0	162	L2	*Piena zupa ar rīsiem	7	150	3,6	2,8	13,0	92		
B2	*Ogu mērce		15	0,1	0,0	2,6	12	L3	*Baltmaize ar sieru	1,7	15/3/10	4,0	4,2	7,8	86		
B3	*Kliju maize ar sviestu un tomātu	1,7	10/3/10	1,8	3,2	7,0	59										
B4	*Tēja		120	0,0	0,0	1,0	4										
P1	*Biešu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	2,2	5,8	7,9	94										
P2	Zivju kotlete	1,3,4	50	8,9	5,3	9,2	121										
P3	*Kartupeļu biezenis	7	100	1,0	1,8	6,2	45										
P4	*Balto redīsu-burkānu salāti		50	0,6	2,8	2,1	37										
P5	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23										
L1	*Ogu dzēriens.		100	0,2	0,1	3,7	16										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		LIESA GAĻA 6 grami						KOPĀ:									
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		ZIVIS 40 grami						DĀRZENI 142 grami									
AUGĻI un OGAS 44 grami		KARTUPEĻI 50 grami						PIENA PRODUKTI 199 grami									
										30,0		30,3		89,2		751	
AR PIENA OLBALTUMIEM 10 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 ar svies						1,7	150	7,8	7,3	26,7	204	L3	*Piparmētru tēja						
B2	*Baltmaize ar gurķi						1,7	15/3/15	1,4	2,9	8,1	65	L4	*Auglis						
B3	*Zāļu tēja							100	0,0	0,0	2,0	8								
P1	*Zirņu zupa ar sk.krējumu						7	150	2,2	4,9	5,7	77								
P2	*Vistas gaļas plov							150	11,3	5,1	21,6	179								
P3	*Burkānu salāti ar krējumu						7	50	0,8	1,0	3,7	30								
P4	*Saldskābā maize						1	10	0,6	0,1	4,5	23								
P5	*Dzērveņu dzēriens							100	0,2	0,0	3,5	15								
L1	*Rauga pankūkas						1,7	100	1,4	3,1	9,2	70								
L2	*Iebiezināts piens ar cukuru						7	5	0,4	0,4	2,8	16								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami							LIESA GAĻA 41 grami							KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami							ZIVIS 0 grami							DĀRZENI 129 grami						
AUGĻI un OGAS 140 grami							KARTUPEĻI 20 grami							PIENA PRODUKTI 182 grami						
														AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
														27,0 24,9 100,6 743						

Ceturtdiena														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1							L1							
*Prosas biezputra ar ievārījumu							*Biezpiena plācenīši							
B2	1,7	10/3	0,9	2,8	5,1	49	L2							
*Baltmaize ar sviestu							*Blenderētas zemenes							
B3		30	0,3	0,1	1,1	6	L3		100	0,0	0,0	2,0	8	
*Sv.tomāti							*Karkāde tējas dzēriens							
B4		100	0,0	0,0	2,0	8								
*Tēja														
P1	7	150/5	1,2	2,5	4,0	45								
*Rasolņiks zupa ar krējumu														
P2	1	60	5,0	11,0	4,6	139								
*Boloņas mērce ar gaļu														
P3		90	3,2	1,0	16,3	87								
Vārīti griķi														
P4		50	1,4	1,1	1,2	20								
*Ķīnas kāpostu-purāvu salāti														
P5	1	10	0,5	0,1	4,8	23								
*Rudzu maize														
P6		100	0,4	0,1	6,6	27								
*Āpelsīnu dzēriens														
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami							KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami							DĀRZENI 126 grami							
AUGĻI un OGAS 31 grami							PIENA PRODUKTI 12 grami							
							AR PIENA OLBALTUMIEM 80 grami							
							30,0 30,4 88,7 750							

Piektdiena																	
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	150	7,8	4,2	29,3	187	L1	*Sakņu sacepums	1,3,7,9	130	5,3	3,7	13,2	109		
B2	*Baltmaize ar sieru	1,7	10/3/20	6,3	5,4	5,3	97	L2	*Sk.krējums	7	10	0,3	2,0	0,2	20		
B3	*Kumelišu tēja		100	0,0	0,0	0,0	0	L3	*Zāļu tēja		100	0,0	0,0	1,0	4		
P1	*Ziedkāpostu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	1,5	2,2	4,2	43										
P2	*Tefteļi	3	50	3,9	7,2	5,2	102										
P3	Tomātu mērce	1	40	0,8	3,8	4,6	55										
P4	Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,1	17,8	84										
P5	*Burkānu salāti ar ķiplokiem		60	0,9	1,0	4,4	33										
P6	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23										
P7	*Bumbieru dzēriens		100	0,3	0,0	5,9	25										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 30 grami							LIESA GAĻA 21 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 140 grami							KOPĀ: DĀRZENI 214 grami PIENA PRODUKTI 207 grami		29,9 29,7 96,0 782	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 40 grami AUGĻI un OGAS 285 grami							LIESA GAĻA 146 grami ZIVIS 40 grami KARTUPEĻI 230 grami							DĀRZENI 745 grami PIENA PRODUKTI 767 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami	
														AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami			