

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	*Rīsu biezputra ar ievārījumu	7	200/10	8,1	4,2	41,5	237	L2	*Zaļie zirnīši		30	1,5	0,1	3,8	19	
B2	*Cepumi	1,3		30	2,1	4,2	21,0	81	L3	*Maize ar sviestu	1,7	15/3	1,3	2,9	7,7	63
B3	*Zāļu tēja			150	0,0	0,0	2,9	12	L4	*Augļu tēja		150	0,0	0,0	0,0	0
P1	*Mājas zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,1	5,1	11,6	108									
P2	*Sautēta cūkgaļa			80	7,5	18,5	2,0	207								
P3	Vārīti griķi			100	3,6	1,1	18,0	96								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem			50	1,6	2,2	4,0	42								
P5	*Rudzu maize	1		20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Augļu dzēriens			150	0,4	0,0	5,5	24								
L1	*Omlete	1,3,7	120	4,7	6,6	2,5	88									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 53 grami							LIESA GAĻA 58 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 154 grami PIENA PRODUKTI 178 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									
							34,9 45,1 130,0 1022									
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	200	9,8	5,8	32,2	220	L1	*Piena zupa ar rīsiem	7	200	4,0	3,8	16,8	118	
B2	*Ogu mērce		20	0,1	0,1	3,8	17	L2	*Baltmaize ar sieru	1,7	20/5/15	5,8	6,7	10,4	127	
B3	*Kliju maize ar sviestu un tomātu	1,7	15/5/20	2,8	5,2	10,7	93									
B4	*Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8									
P1	*Biešu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,5	7,4	15,8	146									
P2	Zivju kotlete	1,3,4	60	10,5	4,4	9,2	119									
P3	*Kartupeļu biezenis	7	130	2,9	3,0	17,2	109									
P4	*Balto redīsu-burkānu salāti		50	0,6	2,8	2,1	37									
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47									
P6	*Ogu dzēriens		150	0,3	0,1	5,5	24									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,5 grami AUGĻI un OGAS 63 grami							LIESA GAĻA 8 grami ZIVIS 50 grami KARTUPEĻI 160 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 168,5 grami PIENA PRODUKTI 270 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami									
							41,3 39,5 135,1 1065									
Trešdiena																
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	8,4	7,5	31,4	227	L3	*Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	0,0	0	
B2	*Baltmaize ar gurķi	1,7	15/5/15	1,4	4,5	8,1	80	L4	*Auglis		120	1,2	0,0	15,6	68	
B3	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8									
P1	*Zirņu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,4	6,5	10,2	115									
P2	*Vistas gaļas plov		200	13,8	6,6	31,1	240									
P3	*Burkānu salāti ar krējumu	7	50	0,8	1,0	3,7	30									
P4	*Saldskābā maize	1	20	1,2	0,3	9,0	46									
P5	*Dzērveņu dzēriens		150	0,2	0,0	4,8	20									
L1	*Rauga pankūkas	1,7	100	1,4	3,1	9,2	70									
L2	*Iebiezināts piens ar cukuru	7	10	0,7	0,8	5,6	33									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 170 grami							LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 148 grami PIENA PRODUKTI 189 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									
							32,6 30,3 130,7 937									
Ceturtdiena																
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums									
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	*Prosas biezputra ar ievārījumu	7	200/10	8,5	3,7	42,9	239	L1	*Biezpiena plācenīši	1,3,7	120	16,0	6,1	16,4	186	
B2	*Baltmaize ar sviestu	1,7	15/5	1,3	4,5	7,7	78	L2	*Blenderētas zemenes		20	0,1	0,1	2,8	12	
B3	*Sv.tomāti		60	0,7	0,1	2,3	13	L3	*Karkāde tējas dzēriens		150	0,0	0,0	2,0	8	
B4	*Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12									
P1	*Rasolņiks zupa ar krējumu	7	200/5	3,6	6,1	14,2	129									
P2	*Boloņas mērce ar gaļu	1	80	7,1	16,9	4,1	198									
P3	Vārīti griķi		100	3,6	1,1	18,0	96									
P4	*Ķīnas kāpostu-purāvu salāti		50	1,4	1,1	1,2	20									
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47									
P6	*Āpelsīnu dzēriens		150	0,6	0,2	10,7	43									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami AUGĻI un OGAS 64 grami							LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 185,5 grami PIENA PRODUKTI 130 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 75 grami									
							44,0 40,0 134,7 1080									
Piektdiena																
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums									
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	1,7	200	8,3	7,6	34,0	238	L1	*Sakņu sacepums	1,3,7,9	180	7,6	6,3	17,5	159	
B2	*Baltmaize ar sieru	1,7	15/5/20	6,7	7,2	7,9	125	L2	*Sk.krējums	7	20	0,6	4,0	0,4	40	
B3	*Kumelišu tēja		150	0,0	0,0	0,0	0	L3	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	
P1	*Ziedkāpostu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,5	3,4	7,2	75									
P2	*Teffeļi	3	60	5,5	10,6	6,5	144									
P3	Tomātu mērce	1	60	0,9	4,7	5,5	68									
P4	Vārīti kartupeļi		130	2,4	0,1	17,8	84									
P5	*Burkānu salāti ar ķiplokiem		60	0,9	1,0	4,4	33									
P6	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47									
P7	*Bumbieru dzēriens		150	0,5	0,0	8,5	36									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 50 grami							LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 140 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 296 grami PIENA PRODUKTI 238 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami									
							38,0 45,0 121,0 1057									
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 50,5 grami AUGĻI un OGAS 400 grami							LIESA GAĻA 205 grami ZIVIS 50 grami KARTUPEĻI 460 grami									
							DĀRZENI 952 grami PIENA PRODUKTI 1005 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami									