

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 *Auzu pārslu biezputra ar sviestu	1,7	150/3	5,2	5,5	17,9	142	L2 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	1,7	7
B2 *Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Baltmaize	1	10	0,8	0,3	5,1	27
B3 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	100	1,2	0,8	3,3	25	L4 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
P1 *Siera zupa ar dārzeņiem	7	150	2,1	4,0	5,4	72							
P2 *Vistas teftelis krējuma mērcē	1,7	45/30	9,1	8,8	10,8	159							
P3 Vārīti griķi		90	3,2	1,0	16,3	87							
P4 *Burkānu salāti ar ķiplokiem		50	0,7	1,9	3,6	37							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Augļu dzēriens.		100	0,3	0,0	5,3	23							
L1 *Biezpiena masa	7	40	6,1	2,6	1,8	55							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 51 grami		LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 10 grami					KOPĀ: DĀRZENI 124,5 grami PIENA PRODUKTI 123 grami		30,8	27,8	91,9	719	
AR PIENA OLBALTUMIEM 42 grami													
Otrdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Rīsu biezputra ar sviestu	7	150	4,7	4,1	20,1	136	L2 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B2 *Baltmaize ar gurķi	1,7	15/5/20	1,4	4,6	8,2	81							
B3 *Kakao ar pienu	7	100	3,0	2,0	6,3	55							
P1 *Zivju zupa	4,7	150	3,6	1,1	12,6	77							
P2 *Mājas sautējums ar gaļu		150	12,4	5,8	18,0	177							
P3 *Sk.krējums	7	5	0,2	1,0	0,1	10							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	1,4	3,0	1,4	37							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Dzērveņu dzēriens		100	0,1	0,0	2,9	12							
L1 *Zemeņu plātsmaize	1,7	100	2,5	6,4	23,0	160							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami AUGĻI un OGAS 75 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 11 grami KARTUPEĻI 140 grami					KOPĀ: DĀRZENI 179 grami PIENA PRODUKTI 201,2 grami		30,3	28,1	104,2	800	
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami													
Trešdienas													
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	150	6,2	3,0	26,3	157	P7 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,1	2,5	11
B2 *Iebiezināts piens ar cukuru	7	10	0,7	0,8	5,6	33	L1 *Prosas piena zupa	7	150	3,8	1,7	16,3	96
B3 *Baltmaize ar tomātu	1,7	10/3/10	1,0	2,8	5,5	51	L2 *Cepumi	1,3	10	0,7	1,4	7,0	27
B4 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Auglis		100	0,8	0,3	8,1	38
P1 *Zaļālo zirnīšu krēmzupa ar grauzdiņi	1,7	150/10	3,8	2,2	14,1	93							
P2 *Aknu plācenis	1,3,7	50	10,8	9,8	6,4	158							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	100	2,0	0,4	11,8	60							
P4 *Biešu salāti		50	0,8	1,9	5,0	40							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Sk.krējums ar ķiplokiem	7	10	0,3	2,0	0,2	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 130 grami		LIESA GAĻA 18 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 95 grami					KOPĀ: DĀRZENI 92,5 grami PIENA PRODUKTI 204 grami		31,5	26,5	115,6	816	
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami													
Ceturtdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Asorti biezputra ar ķirbi	7	150	2,7	1,0	14,8	79	L1 *Biezpiena sacepums	1,3,7	50	8,6	9,0	4,4	133
B2 *Baltmaize ar sviestu un sieru	1,7	15/2/15	5,3	4,1	7,8	91	L2 *Augļu ķiselis		100	0,2	0,0	6,5	27
B3 *Kumelīšu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
B4 *Sezonas dārzeņi		50	0,6	0,0	3,6	20							
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	2,1	4,6	7,7	82							
P2 *Cūkgaļas gulašs	1,7	60	8,3	5,8	2,3	97							
P3 Vārīti griķi		100	4,3	1,3	21,8	116							
P4 *Vitamīnu salāti		50	1,1	2,9	2,7	42							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Meža ogu dzēriens		100	0,2	0,1	3,6	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami AUGĻI un OGAS 52 grami		LIESA GAĻA 44 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami					KOPĀ: DĀRZENI 186 grami PIENA PRODUKTI 47 grami		34,0	28,9	81,9	733	
AR PIENA OLBALTUMIEM 62 grami													
Piektdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Kukurūzas biezputra	7	150	5,4	2,3	24,8	142	L2 *Sk.krējums	7	5	0,2	1,0	0,1	10
B2 *Olu un siera pastētmaize	1,3,7	15/20	4,2	4,8	7,8	93	L3 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	1,0	4	L4 *Karkāde tējas dzēriens		100	0,0	0,0	1,0	4
P1 *Skābeņu zupa ar olu un krējumu	3,7	150/5/5	3,4	3,9	8,7	85							
P2 *Sautēta vistas gaļa krējuma mērcē	7	50	7,9	11,1	1,0	136							
P3 Vārīti rīsi		100	2,4	0,9	18,5	92							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		50	0,6	2,8	1,7	35							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,1	2,5	11							
L1 Sautēti dārzeņi		150	5,4	1,3	20,1	117							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 115 grami					KOPĀ: DĀRZENI 197 grami PIENA PRODUKTI 120 grami		31,2	28,5	101,5	798	
AR PIENA OLBALTUMIEM 6 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 50,5 grami AUGĻI un OGAS 338 grami		LIESA GAĻA 187 grami ZIVIS 11 grami KARTUPEĻI 375 grami					DĀRZENI 779 grami PIENA PRODUKTI 695,2 grami						
AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami													