

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	*Auzu pārslu biezputra ar sviestu	1,7	200/5	7,2	8,3	24,5	202	L2	*Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	1,7	7	
B2	*Cepumi	1,3		40	2,8	5,6	28,0	108	L3	*Baltmaize	1	15	1,3	0,4	7,7	40
B3	*Bērnu kafija ar pienu	1,7		150	3,4	2,2	5,5	55	L4	*Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
P1	*Siera zupa ar dārzeņiem	7		180	5,0	6,5	16,1	150								
P2	*Vistas teftelis krējuma mērcē	1,7		60/30	9,9	9,9	14,4	187								
P3	Vārīti griķi			120	4,3	1,3	21,8	116								
P4	*Burkānu salāti ar ķiplokiem			50	0,7	1,9	3,6	37								
P5	*Rudzu maize	1		20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Augļu dzēriens.			150	0,4	0,0	7,1	30								
L1	*Biezpiena masa	7		60	9,7	2,7	2,1	72								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 61 grami							LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 60 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 166 grami PIENA PRODUKTI 221 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 68 grami									
							45,8 39,0 144,1 1060									
Otrdiena																
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums									
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	*Rīsu biezputra ar sviestu	7		200	5,7	5,3	25,6	174	L2	*Piparmētru tēja		200	0,0	0,0	0,0	0
B2	*Baltmaize ar gurķi	1,7		15/5/20	1,4	4,6	8,2	81								
B3	*Kakao ar pienu	7		150	3,0	2,1	6,5	57								
P1	*Zivju zupa	4,7		180	4,4	1,7	14,9	95								
P2	*Mājas sautējums ar gaļu			200	13,6	6,7	23,1	212								
P3	*Sk.krējums	7		10	0,3	2,0	0,2	20								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem			50	1,4	2,0	1,4	29								
P5	*Rudzu maize	1		20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Dzērveņu dzēriens			150	0,2	0,0	3,1	13								
L1	*Zemeņu plātsmaize	1,7		100	2,5	6,4	23,0	160								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							LIESA GAĻA 37 grami ZIVIS 14 grami KARTUPEĻI 170 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 211,5 grami PIENA PRODUKTI 212,8 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									
							33,5 31,0 115,5 886									
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	6,8	3,2	29,1	173	P7	*Ogu dzēriens		150	0,3	0,1	3,0	14
B2	*Iebiezināts piens ar cukuru	7		10	0,7	0,8	5,6	33	L1	*Prosas piena zupa	7	200	5,8	2,8	24,7	147
B3	*Baltmaize ar tomātu	1,7		15/5/15	1,4	4,6	8,3	81	L2	*Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54
B4	*Tēja			150	0,0	0,0	1,5	6	L3	*Auglis		120	1,0	0,4	9,7	46
P1	*Zaļo zirnīšu krēmzupa ar grauzdiņie	1,7		180/15	5,0	5,4	20,1	151								
P2	*Aknu plācenis	1,3,7		60	11,3	9,2	8,3	162								
P3	*Kartupeļu biezenis	7		130	2,9	3,0	17,2	109								
P4	*Biešu salāti			50	0,8	1,9	4,8	39								
P5	*Rudzu maize	1		20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Sk.krējums ar ķiplokiem	7		20	0,7	4,0	0,4	40								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,7 grami AUGĻI un OGAS 160 grami							LIESA GAĻA 12 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 150 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 110 grami PIENA PRODUKTI 267 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									
							39,1 38,3 156,3 1102									
Ceturtdiena																
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums									
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	*Asorti biezputra ar ķirbi	7		200	6,8	3,1	29,0	171	L1	*Biezpiena sacepums	1,3,7	60	9,1	5,2	5,0	104
B2	*Baltmaize ar sieru	1,7		15/2/15	5,3	4,1	7,8	91	L2	*Augļu ķīselis		150	0,2	0,0	9,0	37
B3	*Kumelīšu tēja			150	0,0	0,0	2,0	8								
B4	*Sezonas darzeņi			50	0,6	0,0	3,6	20								
P1	*Biešu zupa ar sk.krējumu	7		180/5	3,8	7,5	16,7	153								
P2	*Cūkgaļas gulašs	1,7		80	8,6	18,8	8,8	241								
P3	Vārīti griķi			130	4,6	1,4	23,4	125								
P4	*Vitamīnu salāti			50	1,1	2,9	2,7	42								
P5	*Rudzu maize	1		20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Meža ogu dzēriens			150	0,3	0,1	3,5	16								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 60 grami							LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 63 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 218 grami PIENA PRODUKTI 142 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami									
							41,6 43,3 121,0 1053									
Piektdiena																
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums									
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	*Kukurūzas biezputra	7		200	7,4	2,6	42,3	222	L2	*Sk.krējums	7	10	0,3	2,0	0,2	20
B2	*Olu un siera pastētmaize	1,3,7		15/20	4,4	5,1	7,8	96	L3	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47
B3	*Tēja			150	0,0	0,0	2,0	8	L4	*Karkāde tējas dzēriens		150	0,0	0,0	2,0	8
P1	*Skābeņu zupa ar olu un krējumu	3,7		180/5/5	5,2	5,0	17,1	138								
P2	*Sautēta vistas gaļa krējuma mērcē	7		80	8,6	13,5	0,7	159								
P3	Vārīti rīsi			130	3,1	1,1	24,1	119								
P4	*Balto redīsu-burkānu salāti			50	0,6	2,8	1,7	35								
P5	*Rudzu maize	1		20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Ogu dzēriens			150	0,3	0,1	5,0	22								
L1	Sautēti dārzeņi			200	6,8	5,1	25,0	177								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 170 grami									
							KOPĀ: DĀRZENI 262 grami PIENA PRODUKTI 133 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 6 grami									
							38,7 37,7 147,0 1097									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,46 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 51,7 grami AUGĻI un OGAS 401 grami							LIESA GAĻA 195 grami ZIVIS 14 grami KARTUPEĻI 613 grami									
							DĀRZENI 967,5 grami PIENA PRODUKTI 975,8 grami									
							AR PIENA OLBALTUMIEM 134 grami									