

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	9,0	3,8	43,4	244	L1	*Omlete ar sieru	1,3,7	100	8,0	6,4	4,2	107
B2	*Blenderētas zemenes		20	0,1	0,1	3,7	16	L2	*Sv.tomāti		40	0,4	0,1	1,5	9
B3	*Cepumi	1,3	30	2,1	4,2	21,0	81	L3	*Maize ar sviestu	1,7	15/2	1,3	2,1	7,7	55
B4	*Kakao ar pienu	7	150	2,1	1,6	6,0	47	L4	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	0,0	0
P1	*Veģet. darzeņu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	3,2	2,0	11,5	78								
P2	*Maltās gaļas mērce	1,7	60	6,1	15,1	3,0	173								
P3	Vārīti griķi		100	5,0	1,5	25,5	136								
P4	Redīsu salāti		60	0,7	1,3	1,4	20								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Ogu dzēriens		150	0,4	0,1	5,7	25								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,8 grami AUGĻI un OGAS 76 grami							LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 33,4 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 164,3 grami PIENA PRODUKTI 243,9 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 4 grami								
							39,6 38,4 144,0 1037								
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	8,0	5,4	38,7	235	L1	*Smalkmaizīte kanēļu	1,3,7	60	4,7	3,3	33,1	181
B2	*Maize ar biežpiena masu	1,7	15/15	4,0	1,2	8,0	60	L2	*Bērnu kafija ar pienu	1,7	160	1,1	0,8	3,9	27
B3	*Kumelīšu tēja		150	0,0	0,0	1,3	5								
B4	*Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57								
P1	*Gurķu zupa ar krējumu	7	180/5	1,6	2,6	8,0	64								
P2	*Cepts vistas gīros		50	11,8	13,0	0,5	166								
P3	*Vārīti rīsi ar dārzeņiem		100	4,1	4,5	29,0	174								
P4	*Burkānu salāti ar sēkliņām		60	1,4	2,7	5,5	55								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Citronu dzēriens		150	0,2	0,0	3,2	14								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,4 grami AUGĻI un OGAS 120 grami							LIESA GAĻA 64,2 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25,4 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 173,7 grami PIENA PRODUKTI 137 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami								
							38,9 33,6 153,7 1084								
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	8,0	3,6	34,7	204	P6	*Augļu dzēriens		150	0,6	0,1	9,1	38
B2	Ievārījums		10	0,0	0,0	6,6	27	L1	*Rauga pankūkas	1,7	80	5,3	6,3	27,8	189
B3	*Baltmaize ar kaus.sieru un gurķi	1,7	15/15/3	3,3	3,9	8,9	84	L2	*Sk.krējums	7	15	0,5	3,0	0,3	30
B4	*Tēja		150	0,0	0,0	2,6	11	L3	*Tēja		150	0,0	0,0	2,6	11
B5	*Sezonas dārzeņi		100	1,8	0,1	5,7	23								
P1	*Biešu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	2,7	2,2	6,6	59								
P2	*Cūkgaļas kotlete	1,3	60	8,5	18,3	6,0	225								
P3	*Kartupeļu biezenis	7	100	2,9	1,6	17,7	99								
P4	*Skābu kāpostu salāti		60	1,2	0,6	3,3	24								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,7 grami AUGĻI un OGAS 60 grami							LIESA GAĻA 59 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 127 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 264,3 grami PIENA PRODUKTI 196,9 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami								
							35,8 40,0 141,6 1070								
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	8,6	6,5	38,1	246	L1	*Piena auzu pārslu zupa	1,7	180	3,1	1,8	12,5	78
B2	*Maize ar ievārījumu	1	15/10	1,3	0,4	14,3	67	L2	*Maize ar sviestu un sieru	1,7	15/4/15	5,2	8,0	7,7	125
B3	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,6	11	L3	*Sv.gurķi		20	0,2	0,0	0,5	3
B4	*Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57	L4	*Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	1,3	5
P1	*Pupiņu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	4,3	2,9	13,5	100								
P2	*Vistas gaļa sarkanā mercē	1,7	80	7,7	8,2	5,0	125								
P3	Vārīti rīsi		100	3,4	1,2	26,2	130								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem		60	1,7	3,9	2,6	53								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens		150	0,6	0,0	8,5	37								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 160,7 grami							LIESA GAĻA 42,8 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 53,5 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 153,8 grami PIENA PRODUKTI 186,8 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami								
							38,1 33,1 155,4 1082								
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	6,8	6,3	39,3	242								
B2	*Kliju maize ar sviestu	1,7	15/3	2,6	3,5	9,9	74								
B3	*Tēja		150	0,0	0,0	2,6	11								
P1	*Zivju zupa ar krējumu	4,7	180/5	2,4	2,9	8,0	70								
P2	*Dārzeņu sautējums ar gaļu		180	10,6	13,5	22,6	258								
P3	*Raibie salāti ar selerijas kātiem		60	1,8	4,2	6,4	71								
P4	*Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	7,2	35								
P5	*Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0,0	5,7	23								
L1	*Biezpiena sacepums ar bumbieriem	1,3,7	100	13,4	7,5	15,5	184								
L2	*Tēja		150	0,0	0,0	2,6	11								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13,2 grami AUGĻI un OGAS 33,3 grami							LIESA GAĻA 28 grami ZIVIS 6,7 grami KARTUPEĻI 112,4 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 224,6 grami PIENA PRODUKTI 127 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 61 grami								
							38,6 38,0 119,8 979								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 64,1 grami AUGĻI un OGAS 450 grami							LIESA GAĻA 232 grami ZIVIS 6,7 grami KARTUPEĻI 351,7 grami								
							DĀRZENI 980,7 grami PIENA PRODUKTI 891,6 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami								