

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	150	4,9	3,6	24,6	L1	*Omlete	1,3,7	60	5,7	6,6	2,5	92
B2	*Biezpiena masa	7	25	3,8	0,2	1,1	L2	*Zaļie zirnīši		20	1,0	0,0	2,6	13
B3	*Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	L3	*Maize ar sviestu	1,7	10/2	0,8	1,9	5,1	42
B4	*Zāļu tēja		100	0,0	0,0	1,0	L4	*Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
P1	*Mājas zupa ar sk. krējumu	7	150/5	2,2	2,9	7,4								
P2	*Sautēta cūkgaļa		60	5,7	12,9	3,3								
P3	*Vārīti griķi		90	3,2	1,0	16,3								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	1,7	1,3	4,2								
P5	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8								
P6	*Augļu dzēriens		100	0,3	0,0	5,3								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 42 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami							
							KOPĀ: DĀRZENI 157 grami PIENA PRODUKTI 129 grami							
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami							
							31,3 33,4 94,1 773							
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	5,6	3,3	19,6								
B2	*Kliju maize ar sviestu un tomātu	1,7	10/3/10	1,8	3,2	7,0								
B3	*Tēja		100	0,0	0,0	1,0								
P1	*Vistas zupa	7	150/5	2,0	1,7	7,0								
P2	*Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	1	160	9,7	14,0	31,4								
P3	*Balto redīsu-ķirbju salāti		50	0,6	2,8	1,6								
P4	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8								
P5	*Ogu dzēriens.		100	0,2	0,1	4,6								
L1	*Piena zupa ar rīsiem	7	150	3,6	2,8	13,0								
L2	*Baltmaize ar sieru	1,7	15/3/20	6,7	5,6	7,9								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 32 grami							LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami							
							KOPĀ: DĀRZENI 121 grami PIENA PRODUKTI 172 grami							
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami							
							30,8 33,6 97,8 819							
Trešdiena														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	*Četru graudu pārslu biezputra ar svie	1,7	150/4	5,4	5,8	22,2	L3	*Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B2	*Baltmaize ar papriku un sieru	1,7	15/3/15/	4,2	4,2	8,6	L4	*Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57
B3	*Zāļu tēja		100	0,0	0,0	2,0								
P1	*Zirņu zupa ar sk.krējumu	7	150	4,0	5,3	11,6								
P2	*Vistas gaļas plov		150	8,7	1,7	20,4								
P3	*Burkānu salāti ar krējumu	7	50	0,8	1,0	3,7								
P4	*Saldskābā maize	1	10	0,6	0,1	4,5								
P5	*Dzērveņu dzēriens		100	0,2	0,0	3,5								
L1	*Rauga pankūkas	1,7	80	4,7	3,8	27,0								
L2	*Sk.krējums	7	10	0,3	2,0	0,2								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 140 grami							LIESA GAĻA 29 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami							
							KOPĀ: DĀRZENI 150,5 grami PIENA PRODUKTI 137 grami							
							AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami							
							29,8 24,1 118,6 820							
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	150/10	5,8	5,0	28,8	L1	*Biezpiena plācenīši	1,3,7	50	9,2	5,4	6,6	111
B2	*Baltmaize ar sviestu	1,7	10/3	0,9	2,8	5,1	L2	*Blenderētas zemenes		10	0,1	0,0	1,6	7
B3	*Sv.tomāti		30	0,3	0,1	1,1	L3	*Karkāde tējas dzēriens		100	0,0	0,0	2,0	8
B4	*Tēja		100	0,0	0,0	2,0								
P1	*Gurķu zupa ar krējumu	7	150/5	2,0	4,0	7,2								
P2	*Zivju kotlete	1,4	50	6,9	2,7	13,7								
P3	*Kartupeļu biezputra	7	150	3,3	2,9	21,4								
P4	*Ķīnas kāpostu-puravu salāti		50	1,5	2,0	1,3								
P5	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8								
P6	*Āpelsīnu dzēriens		100	0,4	0,1	6,6								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 4 grami ZIVIS 30 grami KARTUPEĻI 165 grami							
							KOPĀ: DĀRZENI 140 grami PIENA PRODUKTI 109 grami							
							AR PIENA OLBALTUMIEM 44 grami							
							30,9 25,0 102,2 764							
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	150/3	5,2	4,4	23,3	L1	*Ziedkāposti omletē	1,3,7	70	5,9	4,2	7,5	92
B2	*Baltmaize ar sieru	1,7	10/3/20	6,3	5,4	5,3	L2	*Zāļu tēja		100	0,0	0,0	1,0	4
B3	*Kumelīšu tēja		100	0,0	0,0	0,0								
P1	*Borščs ar krējumu	7	150/5	3,1	4,7	10,6								
P2	*Teffeļi	3	50	5,6	11,3	6,2								
P3	*Tomātu mērce	1	40	0,6	0,5	3,8								
P4	*Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,1	17,8								
P5	*Zaļie lapu salāti ar sarkanajiem redīsi	7	50	0,8	0,8	1,3								
P6	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8								
P7	*Bumbieru dzēriens		100	0,3	0,0	5,9								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 30 grami							LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 165 grami							
							KOPĀ: DĀRZENI 173 grami PIENA PRODUKTI 105 grami							
							AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami							
							30,7 31,6 87,5 766							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 34,5 grami AUGĻI un OGAS 282 grami							LIESA GAĻA 153 grami ZIVIS 30 grami KARTUPEĻI 405 grami							
							DĀRZENI 741,5 grami PIENA PRODUKTI 652 grami							
							AR PIENA OLBALTUMIEM 119 grami							