

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena																															
Ēdiena nosaukums								Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums			Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor									
B1	*Kukurūzas biezputra							7		200	6,5	4,1	34,1	200	L1	*Omlete							1,3,7		70	6,6	8,2	3,4	114		
B2	*Biezpiena masa							7		20	3,0	0,2	1,4	19	L2	*Zaļie zirnīši									30	1,5	0,1	3,8	19		
B3	*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		
B4	*Zāļu tēja									150	0,0	0,0	2,9	12	L4	*Piparmētru tēja									150	0,0	0,0	0,0	0		
P1	*Mājas zupa ar sk.krējumu							7		180/5	2,8	4,6	11,6	102																	
P2	*Sautēta cūkgaļa									80	7,8	18,5	4,1	217																	
P3	*Vārīti griķi									100	4,3	1,3	21,8	116																	
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem									50	1,7	2,3	4,9	47																	
P5	*Rudzu maize							1		20	1,1	0,2	9,6	47																	
P6	*Augļu dzēriens									150	0,4	0,0	5,5	24																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 53 grami								LIESA GAĻA 56 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami								KOPĀ: DĀRZENI 184 grami PIENA PRODUKTI 154 grami								39,2 46,5 131,8 1060 AR PIENA OLBALTUMIEM 16 grami							
Otrdiena																															
Ēdiena nosaukums								Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums								Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
B1	*Auzu pārslu biezputra							1,7		200	8,2	6,4	28,0	203																	
B2	*Kliju maize ar sviestu un tomātu							1,7		15/3/20	2,8	3,6	10,7	78																	
B3	*Tēja									150	0,0	0,0	2,0	8																	
P1	*Vistas zupa							7		180/5	2,7	3,9	9,4	85																	
P2	*Makaroni ar gaļu un dārzeņiem							1		200	11,2	15,4	40,4	347																	
P3	*Balto redīsu-ķirbju salāti									50	0,6	2,8	1,6	34																	
P4	*Rudzu maize							1		20	1,1	0,2	9,6	47																	
P5	*Ogu dzēriens									150	0,3	0,1	5,5	24																	
L1	*Piena zupa ar rīsiem							7		200	4,6	4,2	17,7	127																	
L2	*Baltmaize ar sieru							1,7		20/3/15	5,8	5,1	10,4	112																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 50 grami								LIESA GAĻA 42 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami								KOPĀ: DĀRZENI 130 grami PIENA PRODUKTI 215 grami								37,2 41,6 135,1 1065 AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami							
Trešdiena																															
Ēdiena nosaukums								Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums								Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
B1	*Četru graudu pārslu biezputra ar svie							1,7		200/4	6,8	6,5	28,2	199	L3	*Piparmētru tēja									150	0,0	0,0	0,0	0		
B2	*Baltmaize ar papriku							1,7		15/3/15	1,5	2,9	8,5	67	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		180/5	5,4	5,1	15,5	132																	
P2	*Vistas gaļas plov									200	13,5	6,6	29,9	235																	
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	6,2	4,5	31,7	192																	
L2	*Sk.krējums							7		15	0,5	3,0	0,3	30																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 170 grami								LIESA GAĻA 46 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami								KOPĀ: DĀRZENI 161 grami PIENA PRODUKTI 192 grami								37,3 29,8 149,2 1026 AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami							
Ceturtdiena																															
Ēdiena nosaukums								Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums								Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
B1	*Prosas biezputra ar ievārījumu							7		200/10	7,8	3,3	38,7	216	L1	*Biezpiena plācenīši							1,3,7		75	14,3	9,1	7,8	171		
B2	*Baltmaize ar sviestu							1,7		15/3	1,3	2,9	7,7	63	L2	*Blenderētas zemenes									20	0,2	0,1	3,2	14		
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	*Gurķu zupa ar krējumu							7		180/5	2,9	5,5	11,3	109																	
P2	*Zivs kotlete							1,3,4		60	9,0	5,8	8,9	125																	
L1	*Kartupeļu biezenis							7		150	3,3	2,1	21,4	121																	
P1	*Ķīnas kāpostu-puravu salāti									50	1,5	1,1	1,3	21																	
P2	*Rudzu maize							1		20	1,1	0,2	9,6	47																	
P3	*Āpelsīnu dzēriens									150	0,3	0,1	6,8	27																	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami AUGĻI un OGAS 45 grami								LIESA GAĻA 6 grami ZIVIS 45 grami KARTUPEĻI 190 grami								KOPĀ: DĀRZENI 182,5 grami PIENA PRODUKTI 125 grami								42,4 30,3 123,8 945 AR PIENA OLBALTUMIEM 73 grami							
Piektdiena																															
Ēdiena nosaukums								Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums								Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
B1	*Miežu putrainu biezputra ar sviestu							1,7		200/4	6,7	5,7	30,7	202	L1	*Pica ar desu un dārzeņiem							1,7		80	8,4	5,6	24,6	183		
B2	*Baltmaize ar sieru							1,7		15/3/20	6,7	5,6	7,9	110	L2	*Zāļu tēja									150	0,0	0,0	2,0	8		
B3	*Kumelīšu tēja									150	0,0	0,0	0,0	0																	
P1	*Borščs ar krējumu							7		180/5	3,4	5,0	13,0	112																	
P2	*Teffeļi							3		60	7,0	13,9	6,5	181																	
P3	*Tomātu mērce							1		40	0,5	1,9	3,1	31																	
P4	*Vārīti kartupeļi									150	3,1	0,2	22,9	109																	
P5	*Zaļie lapu salāti ar sarkanajiem redīsi							7		60	1,0	1,2	1,6	21																	
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 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 50 grami								LIESA GAĻA 54 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 200 grami								KOPĀ: DĀRZENI 185 grami PIENA PRODUKTI 125 grami								38,3 39,4 130,5 1040 AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 40,5 grami AUGĻI un OGAS 368 grami								LIESA GAĻA 204 grami ZIVIS 45 grami KARTUPEĻI 525 grami								DĀRZENI 842,5 grami PIENA PRODUKTI 811 grami								AR PIENA OLBALTUMIEM 139 grami							