

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 biežputra	7	150	5,5	2,0	30,6	163	L1 *Omlete ar sieru	1,3,7	75	8,6	7,1	3,8	113
B2 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	2,7	12	L2 *Sv.tomāti		30	0,3	0,1	1,1	6
B3 *Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Maize ar sviestu	1,7	10/2	0,8	1,9	5,1	42
B4 *Kakao ar pienu	7	100	1,6	1,2	4,4	35	L4 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	0,0	0
P1 *Veģet. darzeņu zupa ar sk.krējumu	7	130/5	2,4	2,2	8,6	65							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	50	4,4	11,1	2,2	127							
P3 Vārīti griķi		90	3,8	1,1	19,0	101							
P4 Redīsu salāti		50	0,6	1,0	1,0	15							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,1	3,5	15							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 42 grami		LIESA GAĻA 27 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami					KOPĀ: DĀRZENI 123 grami PIENA PRODUKTI 155 grami		30,2	30,6	101,0	772	AR PIENA OLBALTUMIEM 6 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Prosas biežputra ar sviestu	7	150	6,0	3,4	24,5	153	L1 *Smalkmaizīte kanēļu	1,7	50	3,2	4,6	24,6	152
B2 *Maize ar biežpiena masu	1,7	15/15	3,8	1,2	8,0	59	L2 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	120	0,8	0,6	2,9	20
B3 *Kumelīšu tēja		100	0,0	0,0	1,0	4							
B4 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57							
P1 *Gurķu zupa ar krējumu	7	130/5	1,2	2,0	6,0	48							
P2 *Cepts vistas giross		40	8,8	9,8	0,3	124							
P3 *Vārīti rīsi ar dārzeņiem		90	3,1	2,4	21,7	122							
P4 *Burkānu salāti ar sēkliņām		50	1,0	2,0	4,1	41							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Citronu dzēriens		100	0,0	0,0	2,1	9							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 19 grami					KOPĀ: DĀRZENI 130 grami PIENA PRODUKTI 122 grami		29,6	26,0	113,0	813	AR PIENA OLBALTUMIEM 14 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Četru graudu pārslu biežputra	1,7	150	5,6	2,6	23,5	140	P6 *Augļu dzēriens		100	0,3	0,0	5,2	22
B2 *Ievārījums		5	0,0	0,0	3,3	13	L1 *Rauga pankūkas	1,7	60	4,0	3,8	20,8	134
B3 *Baltmaize ar kaus.siers un gurķi	1,7	15/15/3	3,3	3,9	8,9	84	L2 *Sk.krējums	7	10	0,3	2,0	0,2	20
B4 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B5 *Sezonas dārzeņi		100	3,0	0,4	2,4	25							
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	130/5	1,9	1,6	5,0	42							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3	60	7,7	16,6	5,8	206							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	90	2,2	1,2	13,3	74							
P4 *Skābu kāpostu salāti		50	0,9	0,5	2,5	18							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 51 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 95 grami					KOPĀ: DĀRZENI 234 grami PIENA PRODUKTI 146 grami		29,6	32,7	99,4	817	AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu putrainu biežputra ar sviestu	1,7	150	5,8	4,5	27,6	174	L1 *Piena auzu pārslu zupa	1,7	150	2,3	1,3	9,4	59
B2 *Sviestmaize ar sieru un gurķi	1,7	10/2/15/	4,9	7,0	5,4	105	L2 *Maize ar ievārījumu	1	15/10	1,3	0,4	14,3	67
B3 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	1,0	4
B4 *Auglis		50	0,5	0,0	6,5	28							
P1 *Pupiņu zupa ar sk.krējumu	7	130/5	3,3	2,4	10,1	77							
P2 *Vistas gaļa rozā mercē	1,7	60	5,8	6,1	3,8	94							
P3 Vārīti rīsi		90	2,5	0,9	19,6	97							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem		50	1,2	2,9	1,9	40							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens		150	0,4	0,0	6,3	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,1 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		LIESA GAĻA 32 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami					KOPĀ: DĀRZENI 110 grami PIENA PRODUKTI 121 grami		28,6	25,8	112,7	804	AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Asorti biežputra ar ievārījumu	7	150/10	5,4	4,9	29,6	185							
B2 *Kliju maize ar sviestu	1,7	10/2	1,7	2,3	6,6	49							
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
P1 *Zivju zupa ar krējumu	4,7	150/5	1,8	2,0	6,0	51							
P2 *Dārzeņu sautējums ar gaļu		150	7,6	9,1	17,5	186							
P3 *Raibie salāti ar selerijas kātiem		50	1,4	4,0	4,8	61							
P4 *Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	7,2	35							
P5 *Ābolu sulas dzēriens		100	0,1	0,0	4,2	17							
L1 *Biezpiena sacepums ar bumbieriem	1,3,7	80	12,3	5,9	12,4	153							
L2 *Tēja		100	0,0	0,0	0,0	0							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami AUGĻI un OGAS 31 grami		LIESA GAĻA 18 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 88 grami					KOPĀ: DĀRZENI 168 grami PIENA PRODUKTI 105 grami		31,2	28,5	90,2	745	AR PIENA OLBALTUMIEM 61 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 43,2 grami AUGĻI un OGAS 303 grami		LIESA GAĻA 176 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 267 grami					DĀRZENI 765 grami PIENA PRODUKTI 649 grami						