

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	200	7,7	3,0	41,6	224	L1 *Omlete ar sieru	1,3,7	60	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 203,5 grami		38,3	37,5	142,1	1018	AR PIENA OLBALTUMIEM 4 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	200	9,2	6,2	40,5	254	L1 *Smalkmaizīte kanēļu	1,7	60	4,4	6,0	34,9	211
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 giros		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 21,4 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 179,1 grami		39,8	37,1	157,3	1134	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 biežputra	1,7	200	8,4	3,9	35,3	210	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	3,0	0,4	2,4	25							
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 209,9 grami		37,4	40,5	138,9	1078	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	200	8,1	6,2	37,5	239	L1 *Piena auzu pārslu zupa	1,7	180	3,1	1,8	12,5	78
B2 *Sviestmaize ar sieru un gurķi	1,7	15/4/15/	5,4	8,0	8,2	128	L2 *Maize ar ievārījumu	1	15/10	1,3	0,4	14,3	67
B3 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,6	11	L3 *Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	1,3	5
B4 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57							
P1 *Pupiņu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	4,3	2,9	13,5	100							
P2 *Vistas gaļa rozā mercē	1,7	80	7,7	8,2	5,0	125							
P3 Vārīti rīsi		100	3,4	1,2	26,2	130							
P4 *Kīnas 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 173,1 grami		37,6	32,8	154,8	1076	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	200/10	7,8	6,9	40,6	256							
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 157 grami		39,6	38,6	121,2	993	AR PIENA OLBALTUMIEM 61 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 66,1 grami AUGĻI un OGAS 450 grami		LIESA GAĻA 232 grami ZIVIS 6,7 grami KARTUPEĻI 351,7 grami					DĀRZENI 980,7 grami PIENA PRODUKTI 922,6 grami						AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami