

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	150/3	5,9	5,3	27,4	182	L1 *Omlete	1,3,7	70	6,6	8,4	3,4	116	
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 *Zaļu 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	150/5	2,8	4,8	11,6	102								
P2 *Sautēta cūkgaļa		60	5,3	12,5	4,1	153								
P3 *Vārīti griķi		90	4,3	1,3	21,8	116								
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	2,1	5,2	6,3	80								
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 5 grami AUGĻI un OGAS 53 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 196 grami PIENA PRODUKTI 155 grami			36,4	45,1	126,6	1012	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 biežputra	1,7	150/3	7,1	7,1	23,0	185								
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	150/5	2,5	4,1	7,9	78								
P2 *Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	1	150	9,0	12,6	33,4	285								
P3 *Balto redīsu-ķirbju salāti		70	0,7	3,8	2,2	46								
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	150	3,4	3,7	15,9	110								
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 34 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 145 grami PIENA PRODUKTI 176 grami			32,6	40,2	120,4	973	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 ar svie	1,7	150/3	6,7	6,1	26,6	189	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		80	0,8	0,0	10,4	46	
B3 *Kakao	7	150	2,0	1,6	5,0	43								
P1 *Zirņu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	5,4	5,4	15,5	132								
P2 *Vistas gaļas plov		170	9,2	11,5	24,9	242								
P3 *Burkānu salāti ar krējumu	7	70	1,0	1,6	4,7	37								
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	4,8	31,7	195								
L2 *Sk.krējums	7	15	0,5	3,8	0,3	30								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 130 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 175 grami PIENA PRODUKTI 242 grami			34,7	37,8	141,4	1045	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 biežputra ar ievārījumu	7	150/10	7,3	3,7	35,4	203	L1 *Biezpiena plāceniši	1,3,7	50	10,7	9,0	7,5	154	
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	L4 *Auglis		80	0,2	0,2	11,0	42	
P1 *Gurķu zupa ar krējumu	1,7	150/5	2,9	5,8	11,4	110								
P2 *Zivs kotlete	1,3,4	50	7,7	5,8	9,8	123								
P3 *Kartupeļu biezenis	7	100	2,6	2,1	16,2	97								
P4 *Ķīnas kāpostu-puravu salāti		70	1,9	4,8	1,6	58								
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6 *Apelsīnu dzēriens		150	0,3	0,1	6,8	27								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami AUGĻI un OGAS 125 grami		LIESA GAĻA 6 grami ZIVIS 36 grami KARTUPEĻI 140 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 205,5 grami PIENA PRODUKTI 125 grami			36,8	34,7	127,3	969	AR PIENA OLBALTUMIEM 53 grami

Piektdiena

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	150/3	6,4	5,4	27,6	185	L1 *Pica ar desu un dārzeņiem	1,7	80	8,4	5,6	24,6	183	
B2 *Baltmaize ar sieru	1,7	15/3/15	5,3	4,9	7,8	98	L2 *Zaļu 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	150/5	3,1	5,2	10,8	101								
P2 *Tefteļi	3	60	6,2	12,3	6,5	163								
P3 *Tomātu mērce	1	40	0,5	1,9	3,1	31								
P4 *Vārīti kartupeļi		90	1,9	0,1	14,1	67								
P5 *Zaļie lapu salāti ar sarkanajiem redīsi	7	70	1,1	1,8	1,8	25								
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 5,5 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		LIESA GAĻA 49 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 125 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 192 grami PIENA PRODUKTI 126 grami			34,6	37,4	116,4	944	AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 37,5 grami AUGĻI un OGAS 408 grami		LIESA GAĻA 165 grami ZIVIS 36 grami KARTUPEĻI 390 grami					DĀRŽENI 913,5 grami PIENA PRODUKTI 824 grami							AR PIENA OLBALTUMIEM 114 grami