

## ĒDIENKARTE 2.nedēļa 1-2.g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

## Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Auzu pārslu biezputra ar sviestu	1,7	120/2	5,3	5,2	16,2	133	L2 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	1,7	7
B2 *Cepumi	1,3,7	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Baltmaize	1	10	0,8	0,3	5,1	27
B3 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	100	2,8	2,2	5,6	53	L4 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
P1 *Siera zupa ar dārzeņiem	7	120	2,4	4,5	5,4	78							
P2 *Vistas teftelis krējuma mērcē	1,7	45/30	9,1	8,8	10,8	160							
P3 *Vārīti griķi		80	3,2	1,0	16,3	87							
P4 *Burkānu salāti ar ķiplokiem		50	0,7	1,9	3,6	37							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Augļu dzēriens		100	0,3	0,0	5,3	23							
L1 *Biezpiena masa	7	40	6,1	2,6	1,8	55							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami AUGĻI un OGAS 51 grami		LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 10 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 124,5 grami PIENA PRODUKTI 177 grami		<b>32,8</b>	<b>29,4</b>	<b>92,6</b>	<b>744</b>	AR PIENA OLBALTUMIEM 44 grami

## Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Rīsu biezputra ar sviestu	7	120/2	4,4	4,3	20,2	138	L2 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B2 *Baltmaize ar sieru un gurķi	1,7	15/2/10/	1,4	2,1	8,2	58							
B3 *Kakao ar pienu	7	100	3,0	2,4	6,3	59							
P1 *Zivju zupa	4,7	120	3,6	1,1	12,6	77							
P2 *Mājas sautējums ar gaļu		130	12,0	7,6	15,0	180							
P3 *Sk.krējums	7	5	0,2	1,2	0,1	10							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	1,4	3,0	1,4	37							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Dzērveņu dzēriens		100	0,1	0,0	2,9	12							
L1 *Zemeņu plātismaize	1,7	80	4,5	6,6	35,9	222							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami AUGĻI un OGAS 65 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 11 grami KARTUPEĻI 120 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 179 grami PIENA PRODUKTI 188,2 grami		<b>31,7</b>	<b>28,6</b>	<b>114,2</b>	<b>848</b>	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

## Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Četrus graudu pārslu biezputra	1,7	120/2	5,1	4,5	22,3	150	P7 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,1	2,5	11
B2 *Iebiezināts piens ar cukuru	7	5	0,4	0,4	2,8	16	L1 *Prosas piena zupa	7	150	5,3	4,7	17,0	132
B3 *Baltmaize ar tomātu	1,7	10/3/10	1,0	2,8	5,5	51	L2 *Cepumi	1,3,7	10	0,7	1,4	7,0	27
B4 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Auglis		100	0,3	0,2	13,8	52
P1 *Zaļo zirņiņu krēmzupa ar grauzdiņi	1,7	120/10	3,5	2,2	13,7	90							
P2 *Aknu plācenis	1,3,7	45	9,8	11,5	6,4	169							
P3 *Vārīti rīsi		80	2,3	0,8	18,0	89							
P4 *Biešu salāti		50	0,8	1,9	5,0	40							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Sk.krējums ar garšaugiem	7	10	0,4	2,5	0,2	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 130 grami		LIESA GAĻA 18 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 20 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 93 grami PIENA PRODUKTI 208 grami		<b>30,1</b>	<b>33,1</b>	<b>120,9</b>	<b>879</b>	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

## Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Mannas biezputra ar ķirbi un sviestu	1,7	120/2	5,4	3,9	22,0	145	L1 *Biezpiena sacepums	1,3,7	50	9,0	5,7	6,0	112
B2 *Baltmaize ar sviestu un sieru	1,7	15/2/15	5,3	4,1	7,8	91	L2 *Augļu kiselis		100	0,2	0,0	6,5	27
B3 *Kumeliņu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
B4 *Sezonas darzeni		50	0,6	0,0	3,6	20							
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	120/5	2,1	4,8	7,7	82							
P2 *Cūkgaļas gulašs	1,7	50	7,6	6,0	3,4	100							
P3 *Vārīti makaroni	1	80	3,4	0,4	23,0	109							
P4 *Vitamīnu salāti		50	1,1	2,9	2,7	42							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Meža ogu dzēriens		100	0,2	0,1	3,6	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami AUGĻI un OGAS 52 grami		LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 186 grami PIENA PRODUKTI 108 grami		<b>35,5</b>	<b>28,1</b>	<b>93,0</b>	<b>774</b>	AR PIENA OLBALTUMIEM 58 grami

## Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Kukurūzas biezputra ar sviestu	7	120/2	4,7	4,0	22,3	144	L2 *Sk.krējums	7	5	0,2	1,2	0,1	10
B2 *Olu un siera pastētmaize	1,3,7	15/20	4,8	5,2	7,8	99	L3 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	1,0	4	L4 *Karkāde tējas dzēriens		100	0,0	0,0	1,0	4
P1 *Skābeņu zupa ar olu un krējumu	3,7	120/5/5	3,4	4,2	8,3	84							
P2 *Sautēta vistas gaļa krējuma mērcē	7	50	6,9	9,3	1,6	118							
P3 *Vārīti kartupeļi		90	2,0	0,1	14,8	70							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		50	0,6	2,8	1,7	35							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,1	2,5	11							
L1 *Sautēti dārzeņi		150	5,0	1,3	17,1	103							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,1 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 42 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 190 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 211 grami PIENA PRODUKTI 100 grami		<b>29,3</b>	<b>28,5</b>	<b>92,5</b>	<b>752</b>	AR PIENA OLBALTUMIEM 8 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 43,3 grami AUGĻI un OGAS 328 grami		LIESA GAĻA 176 grami ZIVIS 11 grami KARTUPEĻI 355 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 793,5 grami PIENA PRODUKTI 781,2 grami						AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami