

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 *Miežu putrainu biezputra ar sviestu	1,7	150/3	5,8	4,9	26,8	174	L2 *Biezpiena masa	7	15	2,4	0,3	1,5	18	
B2 *Cepumi	1,3,7	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	
B3 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	150	4,1	3,2	7,4	76								
P1 *Vistas zupa ar sk.krējumu	7	150/5	3,0	2,8	9,0	73								
P2 *Boloņas mērce ar gaļu	1	80	7,7	18,5	3,2	212								
P3 *Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109								
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	3,8	2,4	48								
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6 *Ogu dzēriens		150	0,3	0,1	4,0	18								
L1 *Plānas pankūkas	1,3,7	80	6,0	3,5	31,7	183								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,1 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 58 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami					KOPĀ: DĀRZENI 113 grami PIENA PRODUKTI 243 grami			35,9	40,4	134,5	1018	AR PIENA OLBALTUMIEM 12 grami

Otrdiena

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	150/3	7,7	7,6	23,1	192	L1 *Vinigrets		120	1,9	4,7	11,5	99	
B2 *Maize ar siera masu	1,3,7	15/20	7,2	4,5	8,2	102	L2 *Vārīta ola	3	50	6,4	5,8	0,4	79	
B3 *Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Baltmaize	1	15	1,3	0,4	7,7	40	
B4 *Sezonas dārzeņi		100	1,3	0,1	7,2	40	L4 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	
P1 *Veģetārā pākšaugu zupa ar sk.krēju	7,9	150/5	4,6	4,5	19,0	137								
P2 *Strogonovs krējuma mērcē	1,7	80	7,2	18,9	5,3	219								
P3 *Vārīti griķi		100	2,7	0,8	13,6	72								
P4 *Zaļie lapu salāti ar tomātiem	7	70	1,1	1,7	2,2	26								
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6 *Augļu dzēriens.		150	0,3	0,0	7,2	29								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,4 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 77 grami					KOPĀ: DĀRZENI 333,5 grami PIENA PRODUKTI 167,5 grami			42,7	49,3	118,8	1098	AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 *Prosas biezputra	7	150/3	7,9	6,6	28,7	206	P6 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47	
B2 *Ogu mērce		15	0,1	0,0	2,6	12	P7 *Bumbieru dzēriens		150	0,4	0,0	7,8	33	
B3 *Maize ar kausēto sieru	1,7	15/15	3,0	3,9	8,1	80	L1 *Kartupeļu pankūkas ar sk.krējumu	1,3,7	100/15	4,7	7,4	24,9	180	
B4 *Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L2 *Piens	7	120	3,8	3,0	5,4	64	
B5 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57								
P1 *Frikadeļu zupa ar krējumu	3,7	150/5	5,1	4,6	11,7	109								
P2 *Cisiņi vārīti		60	6,6	14,3	1,0	159								
P3 *Tomātu mērce	1	50	0,4	1,9	2,2	27								
P4 *Grūbas vārītas	1	100	3,4	0,4	24,6	116								
P5 *Burkānu salāti ar eļļu		50	0,6	1,0	4,4	31								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 155 grami		LIESA GAĻA 76 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 125 grami					KOPĀ: DĀRZENI 79,5 grami PIENA PRODUKTI 263 grami			38,2	43,4	146,9	1134	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 *Kukurūzas biezputra ar sviestu	7	150/3	6,5	5,8	28,4	193	P6 *Apelsīnu dzēriens		150	0,5	0,1	8,2	33	
B2 *Ievārījums		10	0,0	0,0	6,6	27	L1 *Biezpiena sacepums	1,3,7	90	14,0	3,4	11,5	129	
B3 *Maize ar sviestu	1,7	15/2	1,3	2,1	7,7	55	L2 *Blenderētas zemenes		20	0,1	0,1	2,8	12	
B4 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L3 *Kefīrs	7	100	3,0	2,0	4,5	48	
B5 *Auglis		100	0,8	0,3	8,1	38								
P1 *Veģet. borščs zupa ar krējumu	7	150/5	1,9	4,1	11,1	88								
P2 *Zivju kotlete	1,3,4	60	10,2	8,1	11,9	162								
P3 *Kartupeļu biezenis	7	130	2,7	3,1	15,7	103								
P4 *Ķīnas kāpostu-purāvu salāti		50	1,4	3,0	1,2	37								
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami AUGĻI un OGAS 154 grami		LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 48 grami KARTUPEĻI 115 grami					KOPĀ: DĀRZENI 159 grami PIENA PRODUKTI 261 grami			43,6	32,2	130,3	984	AR PIENA OLBALTUMIEM 64 grami

Piektdiena

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	150/3	7,4	6,6	27,6	200	L3 *Kumelīšu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	
B2 *Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/15	1,4	4,6	8,2	81								
B3 *Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12								
P1 *Kāpostu zupa ar krējumu	7	150/5	3,4	6,4	8,9	106								
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		150	8,7	8,4	19,9	193								
P3 *Zaļie lapu salāti ar sarkanajiem redīsi	7	50	0,8	0,9	1,3	15								
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P5 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		150	0,4	0,1	6,3	27								
L1 Škelto zirņu biezenis ar sviestu	7	120/3	9,2	3,1	25,9	169								
L2 *Sv.gurķi		50	0,4	0,0	1,3	7								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami					KOPĀ: DĀRZENI 258 grami PIENA PRODUKTI 145 grami			32,7	30,3	113,9	864	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 39,7 grami AUGĻI un OGAS 439 grami		LIESA GAĻA 212 grami ZIVIS 48 grami KARTUPEĻI 437 grami					KOPĀ: DĀRZENI 943 grami PIENA PRODUKTI 1079,5 grami							AR PIENA OLBALTUMIEM 111 grami