

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6g.v. Dp

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	5,6	5,1	27,0	176	L1 *Omlete	1,3,7	70	6,6	8,4	3,4	116
B2 *Biezpiena masa	7	25	3,7	0,2	1,5	23	L2 *Zaļie zirnīši		30	1,5	0,1	3,8	19
B3 *Cepumi	1,3,7	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	2,9	12
P1 *Mājas zupa ar sk.krējumu	7	150/5	2,2	4,8	6,9	80							
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	0,3	0,0	6,0	25							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 36 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 204 grami PIENA PRODUKTI 145 grami		36,0 44,8 124,9 1001 AR PIENA OLBALTUMIEM 20 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	6,9	6,9	22,2	179							
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	2,9	12							
P1 *Vistas zupa	7	150/5	2,3	4,1	6,0	70							
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	0,2	0,1	4,8	21							
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 8,1 grami AUGĻI un OGAS 36 grami		LIESA GAĻA 34 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 160 grami PIENA PRODUKTI 166 grami		32,1 40,0 118,0 959 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	6,5	5,9	26,8	186	L3 *Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B2 *Sviestmaize ar papriku un sieru	1,7	15/3/15/	4,2	4,2	8,6	90	L4 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57
B3 *Kakao	7	150	2,8	2,2	6,1	56							
P1 *Zirņu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	5,0	5,4	12,5	118							
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	4,3	18							
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 10 grami AUGĻI un OGAS 136 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 20 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 175 grami PIENA PRODUKTI 257 grami		37,8 39,6 144,8 1087 AR PIENA OLBALTUMIEM 10 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	7,0	3,4	34,7	198	L1 *Biezpiena plācenīši	1,3,7	50	11,1	9,0	9,5	163
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	2,9	12
B4 *Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L4 *Auglis		100	0,3	0,2	13,8	52
P1 *Gurķu zupa ar krējumu	1,7	150/5	2,6	5,8	9,2	99							
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	0,5	0,1	8,5	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,1 grami AUGĻI un OGAS 156 grami		LIESA GAĻA 6 grami ZIVIS 36 grami KARTUPEĻI 125 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 205,5 grami PIENA PRODUKTI 115 grami		36,9 34,6 131,9 983 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	6,1	5,1	27,1	179	L1 *Pica ar desu un dārzeņiem	1,7	80	8,4	5,6	24,6	183
B2 *Baltmaize ar sieru	1,7	15/3/20	6,7	5,6	7,9	110	L2 *Zaļu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B3 *Kumelīšu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12							
P1 *Borščs ar krējumu	7	150/5	3,1	5,3	9,3	96							
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	0,4	0,0	7,6	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami AUGĻI un OGAS 36 grami		LIESA GAĻA 49 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 115 grami					KOPĀ: DĀRŽENI 187 grami PIENA PRODUKTI 116 grami		35,5 37,9 117,5 957 AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 50,7 grami AUGĻI un OGAS 400 grami		LIESA GAĻA 165 grami ZIVIS 36 grami KARTUPEĻI 290 grami					DĀRŽENI 931,5 grami PIENA PRODUKTI 799 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 133 grami				