

ĒDIENKARTE 4.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 ar sviestu	7	150/3	5,6	5,0	28,2	180	P6 *Ogu dzēriens		150	0,4	0,1	5,7	25
B2 *Biezpiens ar krējumu	7	15/5	2,9	1,3	0,4	23	L1 *Omlete ar sieru	1,3,7	60	8,0	6,6	4,2	108
B3 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	2,6	11	L2 *Sv.tomāti		40	0,4	0,1	1,5	9
B4 *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
B5 *Kakao ar pienu	7	150	1,9	1,6	4,9	42	L4 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	0,0	0
P1 *Veģet. darzeņu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	3,2	2,3	11,5	78							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	60	5,6	13,8	3,0	159							
P3 *Vārīti griķi		100	4,6	1,4	23,4	125							
P4 *Redīsu salāti		70	0,7	3,8	1,4	43							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami AUGĻI un OGAS 70 grami		LIESA GAĻA 34 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 33,4 grami					KOPĀ: DĀRZENI 163,5 grami PIENA PRODUKTI 176,4 grami		37,8	42,4	124,9	985	AR PIENA OLBALTUMIEM 19 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	150/3	6,9	5,8	27,8	191	L1 *Smalkmaizīte kanēļu	1,7	60	4,4	6,3	34,9	211
B2 *Maize ar biežpiena masu	1,7	15/15	3,7	2,5	8,3	71	L2 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	150	1,6	1,2	3,8	32
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	150/5	1,6	3,0	8,0	64							
P2 *Cepts vistas giros		40	9,2	10,4	0,4	132							
P3 *Vārīti rīsi ar dārzeņiem		100	3,5	4,0	24,6	150							
P4 *Burkānu salāti ar sēkliņām		70	1,4	3,3	5,5	61							
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 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,7 grami AUGĻI un OGAS 120 grami		LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25,4 grami					KOPĀ: DĀRZENI 173,1 grami PIENA PRODUKTI 157,7 grami		34,4	36,7	140,4	1035	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 svi	1,7	150/3	6,3	5,8	26,5	184	P6 *Augļu dzēriens		150	0,6	0,1	9,1	38
B2 *Ievārījums		7	0,0	0,0	4,6	19	L1 *Rauga pankūkas	1,7	80	4,8	6,1	27,0	182
B3 *Baltmaize ar kaus.sieru un gurķi	1,7	15/10/3	2,8	3,8	6,4	71	L2 *Sk.krējums	7	15	0,5	3,8	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 liellopa gaļu un krējumu	7	150/5	2,7	3,3	6,6	73							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3	60	5,6	11,6	6,0	153							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	100	2,9	1,7	17,7	100							
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							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 127 grami					KOPĀ: DĀRZENI 259,5 grami PIENA PRODUKTI 171,1 grami		31,4	38,4	123,7	968	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	150/3	5,9	5,0	26,9	177	L1 *Piena auzu pārslu zupa	1,7	150	3,8	2,5	13,6	92
B2 *Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/15	5,2	7,2	7,7	117	L2 *Maize ar ievārījumu	1	15/7	1,3	0,4	12,3	59
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	150/5	4,3	3,1	13,5	100							
P2 *Vistas gaļa rozā mercē	1,7	60	6,7	7,0	4,9	110							
P3 *Vārīti makaroni	1	90	3,8	0,4	25,8	122							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,6	3,9	2,5	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 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami AUGĻI un OGAS 160,7 grami		LIESA GAĻA 37,7 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 53,5 grami					KOPĀ: DĀRZENI 132,5 grami PIENA PRODUKTI 159 grami		35,5	29,7	142,1	986	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	150/7	6,1	5,6	30,5	198							
B2 *Kliju sviestmaize ar gurķi	1,7	15/3/15	2,7	3,5	10,3	76							
B3 *Tēja		150	0,0	0,0	2,6	11							
P1 *Zivju zupa ar krējumu	4,7	150/5	2,3	3,2	8,0	69							
P2 *Dārzeņu sautējums ar gaļu		170	10,4	13,4	21,2	251							
P3 *Raibie salāti ar selerijas kātiem		70	1,8	4,2	6,5	72							
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	90	12,6	8,0	15,4	181							
L2 *Jogurts ar ogu piedevu	7	120	3,5	3,0	19,3	118							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami AUGĻI un OGAS 33,3 grami		LIESA GAĻA 28 grami ZIVIS 6 grami KARTUPEĻI 102,4 grami					KOPĀ: DĀRZENI 241,7 grami PIENA PRODUKTI 241 grami		40,4	41,1	126,8	1035	AR PIENA OLBALTUMIEM 56 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 47,7 grami AUGĻI un OGAS 444 grami		LIESA GAĻA 188,7 grami ZIVIS 6 grami KARTUPEĻI 341,7 grami					DĀRZENI 970,3 grami PIENA PRODUKTI 905,2 grami						AR PIENA OLBALTUMIEM 120 grami