

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6g.v. Dp Svētku diena

Daugavpils

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Kukurūzas biezputra	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	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	4,5	1,3	22,8	122							
P4 *Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		70	1,7	5,1	7,6	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: DĀRZENI 205 grami PIENA PRODUKTI 155 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami						
							36,2 45,0 127,7 1012						

Otrdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Auzu pārslu biezputra	1,7	150/3	7,2	7,2	22,7	184	L3 *Auglis		100	0,3	0,2	13,8	52
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	160	9,9	14,0	32,2	297							
P3 *Balto redīsu-gurķu salāti		70	0,6	3,8	1,6	43							
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P5 *Ogu dzēriens		150	0,2	0,1	4,8	21							
L1 *Mafins	1	35	2,9	2,9	16,4	117							
L2 *Zemeņu-upeņu dzēriens		150	0,5	0,2	6,7	30							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami AUGĻI un OGAS 191 grami							LIESA GAĻA 41 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 164 grami PIENA PRODUKTI 111 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
							27,8 36,2 127,2 950						

Trešdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Četru graudu pārslu biezputra ar svie	1,7	150/3	6,8	6,2	27,2	192	L3 *Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B2 *Sviestmaize ar papriku un sieru	1,7	15/3/15/	6,9	5,6	8,7	114	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: DĀRZENI 175 grami PIENA PRODUKTI 267 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami						
							40,8 41,2 145,4 1116						

Ceturtdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Prosas biezputra ar ievārījumu	7	150/10	7,4	3,7	35,1	203	L1 *Biezpiena varenīki	1,3,7	50	11,4	9,0	11,5	173
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 *Piens	7	120	3,8	3,0	5,4	64
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 *Svaigu kāpostu-puravu salāti		70	1,2	4,7	3,5	56							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Āpelsīnu dzēriens		150	0,5	0,1	8,5	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami AUGĻI un OGAS 156 grami							LIESA GAĻA 6 grami ZIVIS 36 grami KARTUPEĻI 125 grami						
							KOPĀ: DĀRZENI 205,5 grami PIENA PRODUKTI 245 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 53 grami						
							40,6 37,7 138,8 1050						

Piektdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Miežu putraimu biezputra 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	15/3/20	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	2,8	5,2	10,1	95							
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 *Dārzeņu salāti	7	70	1,4	1,8	2,2	28							
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: DĀRZENI 188 grami PIENA PRODUKTI 126 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami						
							35,8 38,1 119,2 965						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 48,7 grami AUGĻI un OGAS 555 grami							LIESA GAĻA 172 grami ZIVIS 36 grami KARTUPEĻI 290 grami						
							DĀRZENI 937,5 grami PIENA PRODUKTI 904 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 128 grami						