

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Auzu pārslu biezputra ar sviestu	1,7	120/2	5,3	5,2	16,2	133	L1	*Biezpiena sacepums	1,3,7	70	9,2	3,2	9,8	102
B2	*Cepumi	1,3,7	20	1,4	2,8	14,0	54	L2	*Ogu ķīselis		100	0,2	0,1	6,4	27
B3	*Bērnū kafija ar pienu	1,7	100	2,8	2,2	5,6	53								
B4	*Auglis		50	0,5	0,0	6,5	28								
P1	*Siera zupa ar dārzeņiem	7	120	2,8	4,1	9,9	93								
P2	*Vistas teftelis krējuma mērcē	1,7	45/30	8,6	9,2	10,8	161								
P3	*Vārīti griķi		80	3,9	1,2	19,6	104								
P4	*Burkānu salāti ar ķiplokiem		50	0,6	1,9	3,5	36								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Augļu dzēriens.		100	0,2	0,0	4,8	20								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami AUGĻI un OGAS 94,4 grami							LIESA GAĻA 36 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 109,5 grami PIENA PRODUKTI 187 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami								
							36,5 30,0 116,6 858								
Otrdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		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	*Sviestmaize ar gurķi	1,7	15/2/20	1,4	2,1	8,2	58								
B3	*Kakao ar pienu	7	100	2,0	1,6	5,0	43								
P1	*Zivju zupa	4,7	120	2,4	1,1	7,8	52								
P2	*Mājas sautējums ar gaļu		130	9,3	7,3	12,7	153								
P3	*Sk.krējums	7	5	0,2	1,2	0,1	10								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	1,3	2,9	1,3	36								
P5	*Rudzu maize	1	10	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Dzērveņu dzēriens		100	0,1	0,0	2,7	11								
L1	*Zemeņu plātsmaize	1,7	80	4,5	6,6	35,9	222								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami AUGĻI un OGAS 60 grami							LIESA GAĻA 36 grami ZIVIS 8 grami KARTUPEĻI 90 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 171 grami PIENA PRODUKTI 158,2 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							26,8 27,4 105,4 778								
Trešdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Četru graudu pārslu biezputra	1,7	120/2	5,4	4,6	21,4	148	P7	*Jāņogu dzēriens		100	0,1	0,0	3,4	14
B2	*Sviestmaize ar tomātu	1,7	10/2/15	1,0	2,0	5,7	45	L1	*Prosas piena zupa ar aprikozēm	7	150	5,6	5,0	18,1	140
B3	*Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L2	*Cepumi	1,3,7	10	0,7	1,4	7,0	27
B4	*Auglis		50	0,4	0,0	4,8	21								
P1	*Zaļo zirnīšu krēmzupa ar grauzdiņie	1,7	120/10	3,1	2,2	12,9	85								
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	0,7	1,9	4,9	39								
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 5,1 grami AUGĻI un OGAS 70 grami							LIESA GAĻA 18 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 20 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 92 grami PIENA PRODUKTI 212 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							30,1 31,9 109,4 829								
Ceturtdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		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 nūjiņas	1,3,7	50	10,0	5,8	11,8	140
B2	*Sviestmaize ar sieru	1,7	15/2/15	5,3	4,1	7,8	91	L2	*Salda krējuma mērce	7	15	0,5	2,0	4,3	37
B3	*Kumelīšu 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	1,9	4,8	6,6	77								
P2	*Cūkgaļas gulašs	1,7	50	7,2	5,9	3,4	97								
P3	*Vārīti makaroni	1	80	3,7	0,4	25,1	119								
P4	*Vitamīnu salāti		50	0,7	2,8	2,6	37								
P5	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23								
P6	*Meža ogu dzēriens		100	0,2	0,0	3,2	14								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,2 grami AUGĻI un OGAS 24 grami							LIESA GAĻA 37 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 170 grami PIENA PRODUKTI 123 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 58 grami								
							36,1 30,0 97,1 807								
Piektdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Kukurūzas biezputra ar sviestu	7	120/2	4,7	4,0	22,3	144	L3	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23
B2	*Olu un siera pastētmaize	1,3,7	15/20	4,4	5,0	7,8	95	L4	*Karkāde tējas dzēriens		100	0,0	0,0	2,0	8
B3	*Tēja		100	0,0	0,0	1,0	4								
P1	*Vistas zupa ar nūdelēm	1	120	2,3	2,9	4,9	58								
P2	*Slinkie kāpostu tīteņi		140	8,0	13,8	15,3	215								
P3	*Svaigu gurķu salāti ar krējumu	7	50	0,5	1,3	1,3	17								
P4	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23								
P5	*Zemeņu dzēriens		100	0,2	0,1	3,2	14								
L1	*Kabaču pankūkas	1,3	80	1,7	5,4	8,3	89								
L2	*Sk.krējums	7	10	0,3	2,5	0,2	20								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,1 grami AUGĻI un OGAS 20 grami							LIESA GAĻA 45 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 254 grami PIENA PRODUKTI 100 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 7 grami								
							23,3 35,1 75,8 710								
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 39,5 grami AUGĻI un OGAS 268,4 grami							LIESA GAĻA 172 grami ZIVIS 8 grami KARTUPEĻI 170 grami								
							DĀRZENI 796,5 grami PIENA PRODUKTI 780,2 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami								