

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                                                                                          | *Bērnu 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<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami<br>AUGĻI un OGAS 94,4 grami   |                                       |        |         |       |       |       | LIESA GAĻA 36 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 45 grami   |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 109,5 grami<br>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<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami<br>AUGĻI un OGAS 60 grami      |                                       |        |         |       |       |       | LIESA GAĻA 36 grami<br>ZIVIS 8 grami<br>KARTUPEĻI 90 grami   |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 171 grami<br>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<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 5,1 grami<br>AUGĻI un OGAS 70 grami     |                                       |        |         |       |       |       | LIESA GAĻA 18 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 20 grami   |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 92 grami<br>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                                                            | L3     | *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<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 9,2 grami<br>AUGĻI un OGAS 24 grami      |                                       |        |         |       |       |       | LIESA GAĻA 37 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 15 grami   |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 170 grami<br>PIENA PRODUKTI 123 grami       |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | AR PIENA OLBALTUMIEM 58 grami                                |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | 36,1 30,0 99,0 815                                           |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
| 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<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 5,1 grami<br>AUGĻI un OGAS 20 grami     |                                       |        |         |       |       |       | LIESA GAĻA 45 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 0 grami    |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | KOPĀ:<br>DĀRZENI 254 grami<br>PIENA PRODUKTI 100 grami       |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | AR PIENA OLBALTUMIEM 7 grami                                 |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | 23,3 35,1 75,8 710                                           |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 3,74 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 41,5 grami<br>AUGĻI un OGAS 268,4 grami |                                       |        |         |       |       |       | LIESA GAĻA 172 grami<br>ZIVIS 8 grami<br>KARTUPEĻI 170 grami |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | DĀRZENI 796,5 grami<br>PIENA PRODUKTI 780,2 grami            |        |                                 |        |       |       |       |      |     |
|                                                                                             |                                       |        |         |       |       |       | AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami                               |        |                                 |        |       |       |       |      |     |