

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	150/3	6,9	6,9	22,3	179	L1	*Biezpiena sacepums	1,3,7	90	12,7	3,5	12,6	131
B2	*Cepumi	1,3,7	30	2,1	4,2	21,0	81	L2	*Ogu ķīselis		120	0,2	0,1	7,7	33
B3	*Bērnu kafija ar pienu	1,7	150	2,6	2,0	4,4	46								
B4	*Auglis		70	0,7	0,0	9,1	40								
P1	*Siera zupa ar dārzeņiem	7	150	4,0	5,5	12,3	122								
P2	*Vistas teftelis krējuma mērcē	1,7	50/30	9,9	10,0	14,4	187								
P3	*Vārīti griķi		90	4,5	1,3	22,8	122								
P4	*Burkānu salāti ar ķiplokiem		70	0,9	2,8	4,8	52								
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 1,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,2 grami AUGĻI un OGAS 133 grami							LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 182 grami PIENA PRODUKTI 199 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 64 grami								
							46,0 36,7 146,9 1064								
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	150/3	5,5	5,6	24,5	171	L2	*Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	0,0	0
B2	*Sviestmaize ar gurķi	1,7	15/3/20	1,4	2,9	8,2	66								
B3	*Kakao ar pienu	7	150	3,0	2,4	6,5	60								
P1	*Zivju zupa	4,7	150	3,6	1,6	8,9	68								
P2	*Mājas sautējums ar gaļu		170	10,0	6,4	15,0	157								
P3	*Sk.krējums	7	10	0,3	2,5	0,2	20								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	1,8	2,1	1,8	33								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Dzērveņu dzēriens		150	0,2	0,0	3,3	14								
L1	*Zemeņu plātsmaize	1,7	100	4,6	6,7	36,6	225								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11,2 grami AUGĻI un OGAS 86 grami							LIESA GAĻA 37 grami ZIVIS 14 grami KARTUPEĻI 90 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 240,5 grami PIENA PRODUKTI 200,8 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							31,5 30,6 114,5 861								
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	150/3	6,5	5,9	27,0	187	P7	*Jāņogu dzēriens		150	0,2	0,1	4,6	20
B2	*Sviestmaize ar tomātu	1,7	15/3/15	1,4	2,9	8,3	66	L1	*Prosas piena zupa ar aprikozēm	7,12	150	5,1	4,5	20,2	142
B3	*Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L2	*Cepumi	1,3,7	20	1,4	2,8	14,0	54
B4	*Auglis		70	0,6	0,0	6,7	29								
P1	*Zaļo zirnīšu krēmzupa ar grauzdīņie	1,7	150/10	4,7	5,3	18,1	141								
P2	*Aknu plācenis	1,3,7	50	10,3	9,0	8,3	157								
P3	*Vārīti rīsi		90	2,6	0,9	20,2	100								
P4	*Sk.krējums ar garšaugiem	7	20	0,6	4,5	0,4	37								
P5	*Biešu salāti		70	1,0	2,8	6,3	55								
P6	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,9 grami AUGĻI un OGAS 112 grami							LIESA GAĻA 12 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 128 grami PIENA PRODUKTI 215 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							35,6 39,0 145,6 1042								
Ceturtdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	*Mannas biezputra ar ķirbi/sviestu	1,7	150/3	6,5	5,1	27,5	182	L1	*Biezpiena nūjiņas	1,3,7	70	12,5	8,6	14,2	184
B2	*Sviestmaize ar sieru	1,7	15/2/15	5,3	4,1	7,8	91	L2	*Saldā krējuma mērce	7	25	0,8	2,6	6,5	52
B3	*Kumelīšu tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L3	*Tēja		150	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	150/5	3,2	7,7	12,6	133								
P2	*Cūkgaļas gulašs	1,7	70	8,4	19,3	7,8	240								
P3	*Vārīti makaroni	1	90	3,7	0,4	25,1	119								
P4	*Vitamīnu salāti		70	1,4	2,9	2,6	43								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Meža ogu dzēriens		150	0,2	0,1	3,8	17								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,8 grami AUGĻI un OGAS 36 grami							LIESA GAĻA 53 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 235 grami PIENA PRODUKTI 155 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 68 grami								
							43,8 51,0 124,9 1143								
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	150/3	5,6	5,1	27,2	177	L3	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47
B2	*Olu un siera pastētmaize	1,3,7	15/20	4,3	5,0	7,8	94	L4	*Karkāde tējas dzēriens		150	0,0	0,0	2,0	8
B3	*Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8								
P1	*Vistas zupa ar nūdelēm	1	150	2,9	3,3	6,0	69								
P2	*Slinkie kāpostu tīteņi		150	8,4	13,5	17,6	222								
P3	*Svaigu gurķu salāti ar krējumu	7	70	0,8	1,8	1,8	23								
P4	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P5	*Zemeņu dzēriens		150	0,3	0,1	5,2	23								
L1	*Kabaču pankūkas	1,3	100	4,1	6,8	15,3	139								
L2	*Sk.krējums	7	15	0,5	3,8	0,3	30								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,2 grami AUGĻI un OGAS 36 grami							LIESA GAĻA 46 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 311,4 grami PIENA PRODUKTI 118 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 6 grami								
							28,9 39,8 104,2 886								
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 41,3 grami AUGĻI un OGAS 403 grami							LIESA GAĻA 188 grami ZIVIS 14 grami KARTUPEĻI 200 grami								
							DĀRZENI 1096,9 grami PIENA PRODUKTI 887,8 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 138 grami								