

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 ar sviestu	7	120/2	4,4	3,7	21,8	138	P6 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,1	3,5	15
B2 *Biezpiens ar krējumu	7	15/5	2,9	1,3	0,4	23	L1 *Omlete ar sieru	1,3,7	65	7,2	6,2	3,7	99
B3 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	2,6	11	L2 *Sv.tomāti		30	0,3	0,1	1,1	6
B4 *Cepumi	1,3,7	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Maize ar sviestu	1,7	10/2	0,8	1,9	5,1	42
B5 *Kakao ar pienu	7	100	2,5	2,1	5,8	52	L4 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	0,0	0
P1 *Veģet. darzeņu zupa ar sk.krējumu	7	120/5	2,4	2,4	8,6	65							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	50	4,4	11,1	2,2	127							
P3 *Vārīti griķi		90	4,1	1,2	20,7	110							
P4 *Redīsu salāti		50	0,5	1,0	1,0	15							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 27 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami					KOPĀ: DĀRZENI 122 grami PIENA PRODUKTI 182 grami		31,8	34,0	95,3	782	
AR PIENA OLBALTUMIEM 19 grami													
Otrdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Prosas biezputra ar sviestu	7	120/2	5,5	4,3	21,8	148	L1 *Smalkmaizīte kanēļu	1,7	50	3,2	4,8	24,6	153
B2 *Maize ar biezipiena masu	1,7	15/15	3,4	2,3	8,2	68	L2 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	120	1,8	1,4	4,2	37
B3 *Kumelīšu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
B4 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57							
P1 *Gurķu zupa ar krējumu	7	120/5	1,2	2,2	6,0	48							
P2 *Cepts vistas giross		40	8,8	9,8	0,3	124							
P3 *Vārīti rīsi ar dārzeņiem		90	2,9	2,4	20,6	117							
P4 *Burkānu salāti		50	0,6	1,9	4,0	38							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Citronu dzēriens		100	0,0	0,0	2,1	9							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 19 grami					KOPĀ: DĀRZENI 129 grami PIENA PRODUKTI 143 grami		29,0	29,2	111,6	829	
AR PIENA OLBALTUMIEM 13 grami													
Trešdienas													
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	5,0	4,3	20,8	142	P6 *Augļu dzēriens		100	0,3	0,0	5,2	22
B2 *Ievārījums		5	0,0	0,0	3,3	13	L1 *Rauga pankūkas	1,7	60	4,0	4,0	20,8	135
B3 *Baltmaize ar kaus.sieru un gurķi	1,7	15/15/3	3,3	3,9	8,9	84	L2 *Sk.krējums	7	10	0,3	2,5	0,2	20
B4 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B5 *Sezonas dārzeņi		100	3,0	0,4	2,4	25							
P1 *Biešu zupa ar liellopa gaļu un krējum	7	120/5	1,8	2,3	5,0	51							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3	50	6,6	14,0	5,8	177							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	90	2,2	1,3	13,3	75							
P4 *Gurķu salāti ar tomātiem	7	50	0,7	2,1	1,6	24							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 43 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 95 grami					KOPĀ: DĀRZENI 226 grami PIENA PRODUKTI 146 grami		27,7	34,8	95,8	808	
AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami													
Ceturtdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Miežu putrainu biezputra ar sviestu	1,7	120/2	4,8	3,7	22,0	141	L1 *Piena auzu pārslu zupa	1,7	150	4,2	2,9	11,2	88
B2 *Sviestmaize ar sieru	1,7	10/2/15	4,8	6,2	5,1	96	L2 *Maize ar ievārījumu	1	15/5	1,3	0,4	11,0	54
B3 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	1,0	4
B4 *Auglis		50	0,5	0,0	6,5	28							
P1 *Pupiņu zupa ar sk.krējumu	7	120/5	3,3	2,7	9,9	77							
P2 *Vistas gaļa rozā mercē	1,7	60	6,1	6,5	3,8	99							
P3 *Vārīti makaroni	1	70	2,9	0,3	19,5	92							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem		50	1,2	2,9	1,8	39							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens		150	0,3	0,0	5,4	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,3 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		LIESA GAĻA 34 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami					KOPĀ: DĀRZENI 179 grami PIENA PRODUKTI 169 grami		30,0	25,8	103,9	773	
AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami													
Piektdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Asorti biezputra ar ievārījumu	7	120/2/5	4,9	4,2	24,6	156							
B2 *Kliju sviestmaize ar gurķi	1,7	10/2/15	1,8	2,4	7,0	51							
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
P1 *Zivju zupa ar krējumu	4,7	120/5	1,8	2,2	6,0	51							
P2 *Dārzeņu sautējums ar gaļu		130	8,4	12,4	13,1	201							
P3 *Kāpostu salāti ar dillēm		50	0,8	3,7	2,6	44							
P4 *Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	7,2	35							
P5 *Ābolu sulas dzēriens		100	0,2	0,0	5,6	23							
L1 *Biezpiena sacēpums ar bumbieriem	1,3,7	80	12,2	3,6	14,6	137							
L2 *Jogurts ar ogu piedevu	7	100	2,9	2,5	8,0	66							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 28 grami		LIESA GAĻA 28 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 58 grami					KOPĀ: DĀRZENI 179 grami PIENA PRODUKTI 196 grami		33,9	31,2	90,6	771	
AR PIENA OLBALTUMIEM 57 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 38,3 grami AUGĻI un OGAS 283 grami		LIESA GAĻA 180 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 232 grami					DĀRZENI 760 grami PIENA PRODUKTI 836 grami						
AR PIENA OLBALTUMIEM 119 grami													