

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	*Kukurūzas biezputra ar sviestu	7	150/3	5,6	5,0	28,2	180	P6	*Ogu dzēriens		150	0,2	0,1	4,8	21
B2	*Biezpiens ar krējumu	7	15/5	2,9	1,3	0,4	23	L1	*Omlete ar sieru	1,3,7	60	8,0	8,2	4,2	123
B3	*Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	2,6	11	L2	*Sv.tomāti		40	0,4	0,1	1,5	9
B4	*Cepumi	1,3,7	30	2,1	4,2	21,0	81	L3	*Maize ar sviestu	1,7	15/2	1,3	2,1	7,7	55
B5	*Kakao ar pienu	7	150	1,9	1,6	5,9	45	L4	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	0,0	0
P1	*Veģet. darzeņu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	3,2	1,9	12,1	78								
P2	*Maltās gaļas mērce	1,7	60	5,6	14,4	3,2	166								
P3	*Vārīti griķi		100	4,6	1,4	23,4	125								
P4	*Redīsu salāti		70	0,7	3,8	1,4	43								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 46 grami							LIESA GAĻA 34 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 34 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 169 grami PIENA PRODUKTI 175 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 19 grami								
							37,7 44,3 125,8 1006								
Otrdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Prosas biezputra ar sviestu	7	150/3	6,9	5,8	27,8	191	L1	*Smalkmaizīte kanēļu	1,7	60	4,4	6,3	34,9	211
B2	*Maize ar biezpiena masu	1,7	15/15	3,4	2,3	8,2	68	L2	*Bērnu kafija ar pienu	1,7	150	1,6	1,2	4,8	36
B3	*Kumelīšu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12								
B4	*Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57								
P1	*Gurķu zupa ar krējumu	7	150/5	1,5	2,5	8,1	61								
P2	*Cepts vistas giross (malts, dabisks)		40	9,2	10,4	0,4	132								
P3	*Vārīti rīsi ar dārzeņiem		100	3,9	4,1	27,4	163								
P4	*Burkānu salāti		70	0,9	3,8	5,4	62								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Citronu dzēriens		150	0,2	0,0	3,5	15								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,7 grami AUGĻI un OGAS 120 grami							LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 26 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 173,3 grami PIENA PRODUKTI 156 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 13 grami								
							33,9 36,6 146,0 1055								
Trešdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Četru graudu pārslu biezputra ar svi	1,7	150/3	6,3	5,8	26,5	184	P6	*Augļu dzēriens		150	0,4	0,0	7,8	32
B2	*Ievārījums		7	0,0	0,0	4,6	19	L1	*Rauga pankūkas	1,7	80	4,8	5,8	27,0	179
B3	*Baltmaize ar kaus.sieru un gurķi	1,7	15/10/3	2,8	3,8	6,4	71	L2	*Sk.krējums	7	15	0,5	3,8	0,3	30
B4	*Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L3	*Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B5	*Sezonas dārzeņi		100	3,0	0,4	2,4	25								
P1	*Biešu zupa ar liellopa gaļu un.krējum	7	150/5	2,6	2,8	6,8	71								
P2	*Cūkgaļas kotlete	1,3	60	5,6	11,6	6,0	153								
P3	*Kartupeļu biezenis	7	100	2,5	3,0	14,9	99								
P4	*Gurķu salāti ar tomātiem	7	70	0,9	2,6	2,1	31								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 45 grami							LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 109 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 259 grami PIENA PRODUKTI 169 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami								
							30,6 39,9 120,2 963								
Ceturtdiena															
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	150/3	5,9	5,0	26,9	177	L1	*Piena auzu pārslu zupa	1,7	150	4,0	2,6	13,4	93
B2	*Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/15	5,2	7,2	7,7	117	L2	*Maize ar ievārījumu	1	15/7	1,3	0,4	12,3	59
B3	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L3	*Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B4	*Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57								
P1	*Pupiņu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	4,5	3,2	12,3	97								
P2	*Vistas gaļa rozā mercē	1,7	60	7,6	7,9	5,0	123								
P3	*Vārīti makaroni	1	90	3,8	0,4	25,8	122								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,6	3,9	2,5	53								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens		150	0,6	0,0	10,2	44								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,2 grami AUGĻI un OGAS 161 grami							LIESA GAĻA 44 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 152 grami PIENA PRODUKTI 159 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami								
							36,8 30,9 144,4 1011								
Piektdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Asorti biezputra ar ievārījumu	7	150/7	6,1	5,6	30,5	198								
B2	*Kliju sviestmaize ar gurķi	1,7	15/3/15	2,7	3,5	10,3	76								
B3	*Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12								
P1	*Zivju zupa ar krējumu	4,7	150/5	2,3	3,2	7,9	70								
P2	*Dārzeņu sautējums ar gaļu		170	10,2	13,4	19,1	242								
P3	*Kāpostu salāti ar dillēm		70	1,2	3,8	3,7	48								
P4	*Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	7,2	35								
P5	*Ābolu sulas dzēriens		150	0,3	0,0	8,4	35								
L1	*Biezpiena sacepums ar bumbieriem	1,3,7	90	12,7	7,8	17,1	186								
L2	*Jogurts ar ogu piedevu	7	120	3,5	3,0	9,6	79								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 32 grami							LIESA GAĻA 28 grami ZIVIS 6 grami KARTUPEĻI 80 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 252,8 grami PIENA PRODUKTI 241 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 56 grami								
							39,9 40,5 116,8 981								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 55,9 grami AUGĻI un OGAS 404 grami							LIESA GAĻA 195 grami ZIVIS 6 grami KARTUPEĻI 284 grami								
							DĀRZENI 1006,1 grami PIENA PRODUKTI 900 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 118 grami								