

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 *Miežu putrainu biezputra ar sviestu	1,7	120/2	5,5	4,2	22,9	152	L2 *Biezpiena masa	7	15	2,3	0,2	0,9	14
B2 *Cepumi	1,3,7	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B3 *Bērnū kafija ar pienu	1,7	100	2,4	1,9	5,1	48							
P1 *Vistas zupa ar sk.krējumu	7	120/5	2,8	2,8	8,2	68							
P2 *Boloņas mērce ar gaļu	1	60	6,3	18,0	3,5	202							
P3 *Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		50	0,6	2,8	1,8	35							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,0	3,2	14							
L1 *Plānās pankūkas	1,3,7	40	2,6	1,9	11,6	74							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,2 grami AUGĻI un OGAS 24 grami		LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami					KOPĀ: DĀRZENI 78,5 grami PIENA PRODUKTI 195 grami			28,0	35,1	100,8	802
AR PIENA OLBALTUMIEM 12 grami													
Otrdienas													
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	5,6	5,4	17,8	142	L1 *Vārīta ola	3	25	3,2	2,9	0,2	39
B2 *Maize ar siera masu	1,3,7	15/20	5,5	3,2	8,1	83	L2 *Biešu salāti ar zaļiem zirnīšiem	7	50	1,1	1,3	4,5	31
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Baltmaize	1	10	0,8	0,3	5,1	27
B4 *Sezonas dārzeņi		50	0,6	0,0	3,6	20	L4 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
P1 *Veģetārā pākšaugu zupa ar sk.krēju	7,9	120/5	4,1	2,1	13,5	91							
P2 *Strogonovs krējuma mērcē	1,7	60	4,7	11,7	1,5	130							
P3 *Vārīti griķi		90	3,8	1,1	19,0	101							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	1,4	3,0	1,4	37							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Augļu dzēriens.		100	0,1	0,0	4,4	18							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,1 grami AUGĻI un OGAS 24 grami		LIESA GAĻA 28 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami					KOPĀ: DĀRZENI 190,8 grami PIENA PRODUKTI 113 grami			31,6	31,1	87,7	760
AR PIENA OLBALTUMIEM 14 grami													
Trešdienas													
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	5,8	4,6	22,2	153	P6 *Bumbieru dzēriens		100	0,2	0,0	5,1	21
B2 *Ogu mērce		10	0,1	0,0	1,9	8	L1 *Kartupeļu pankūkas ar sk.krējumu	1,3,7	80/10	3,5	4,2	17,6	119
B3 *Maize ar kausēto sieru	1,7	15/15	3,0	3,9	8,1	80	L2 *Piens	7	100	3,2	2,5	4,5	54
B4 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
B5 *Auglis		70	0,7	0,0	9,1	40							
P1 *Frikadeļu zupa ar krējumu	3,7	120/5	4,4	3,6	7,4	79							
P2 *Vistas gabaliņi darzenu mērcē	1,7	60	5,8	8,4	3,8	115							
P3 *Grūbas vārītas	1	70	2,5	0,3	18,0	85							
P4 *Burkānu salāti ar eļļu		50	0,6	1,9	3,6	36							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,6 grami AUGĻI un OGAS 100,5 grami		LIESA GAĻA 44 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 93 grami					KOPĀ: DĀRZENI 95,7 grami PIENA PRODUKTI 201 grami			30,3	29,5	108,1	822
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 *Kukurūzas biezputra ar sviestu	7	120/2	4,7	4,0	22,3	144	P6 *Apelsīnu dzēriens		100	0,3	0,1	5,7	23
B2 *Ievārījums		5	0,0	0,0	3,3	13	L1 *Biezpiena sacēpums	1,3,7	60	11,8	2,6	8,3	101
B3 *Maize ar sviestu	1,7	15/5	1,3	4,5	7,7	78	L2 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	1,8	8
B4 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Kefīrs	7	70	2,1	1,4	3,2	34
B5 *Auglis		50	0,4	0,2	4,0	19							
P1 *Biešu zupa ar krējumu	7	120/5	1,8	4,1	10,7	86							
P2 *Zivju kotlete	1,3,4	40	7,7	7,7	11,5	147							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	100	2,2	2,8	14,4	94							
P4 *Ķīnas kāpostu-purāvu salāti		50	1,4	2,0	1,2	29							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,1 grami AUGĻI un OGAS 87 grami		LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 34 grami KARTUPEĻI 124 grami					KOPĀ: DĀRZENI 130,5 grami PIENA PRODUKTI 181 grami			34,3	29,5	100,8	806
AR PIENA OLBALTUMIEM 55 grami													
Piektdienas													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Četru graudu pārslu biezputra ar svie	1,7	120/2	5,4	4,6	21,4	148	L3 * Kumelīšu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B2 *Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/15	5,3	4,9	7,8	98							
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
P1 *Kāpostu zupa ar krējumu	7	120/5	2,2	5,7	5,7	79							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		140	6,7	6,8	20,0	171							
P3 *Ķirbju salāti ar āboliem	7	50	0,6	1,3	3,3	25							
P4 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P5 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		100	0,2	0,0	4,0	17							
L1 *Škelto zirņu biezenis ar sviestu	7	120/3	9,2	3,1	25,9	169							
L2 *Sv.gurķi		40	0,3	0,0	1,0	6							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,2 grami AUGĻI un OGAS 34 grami		LIESA GAĻA 26 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami					KOPĀ: DĀRZENI 189 grami PIENA PRODUKTI 98 grami			30,4	26,6	97,8	752
AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,14 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30,2 grami AUGĻI un OGAS 269,5 grami		LIESA GAĻA 146 grami ZIVIS 34 grami KARTUPEĻI 352 grami					DĀRZENI 684,5 grami PIENA PRODUKTI 788 grami						
AR PIENA OLBALTUMIEM 111 grami													