

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	150/3	6,4	5,4	27,7	185	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		150	0,0	0,0	2,9	12
B3 *Bērnū kafija ar pienu	1,7	150	2,7	2,1	6,3	55							
P1 *Vistas zupa ar sk.krējumu	7	150/5	3,0	2,8	9,0	73							
P2 *Boloņas mērce ar gaļu	1	80	7,8	18,5	3,9	215							
P3 *Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	3,8	2,4	48							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Ogu dzēriens		150	0,2	0,1	4,8	21							
L1 *Plānas pankūkas	1,3,7	80	6,0	3,5	31,7	183							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami AUGĻI un OGAS 36 grami		LIESA GAĻA 58 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami					KOPĀ: DĀRZENI 113 grami PIENA PRODUKTI 216 grami		35,1	39,7	136,2	1015	
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	150/3	7,2	7,2	22,7	184	L1 *Vārīta ola	3	50	6,4	5,8	0,4	79
B2 *Maize ar siera masu	1,3,7	15/20	5,5	3,2	8,1	83	L2 *Biešu salāti ar zaļiem zirnīšiem	7	70	1,6	2,1	6,2	45
B3 *Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L3 *Baltmaize	1	15	1,3	0,4	7,7	40
B4 *Sezonas darzeni		100	1,3	0,1	7,2	40	L4 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
P1 *Vegetārā pākšaugu zupa ar sk.krēju	7,9	150/5	4,6	4,5	19,0	137							
P2 *Strogonovs krējuma mērcē	1,7	80	7,2	18,9	5,3	219							
P3 *Vārīti griķi		100	4,8	1,4	23,9	127							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	1,8	3,0	1,8	41							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Augļu dzēriens.		150	0,2	0,0	6,6	27							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami AUGĻI un OGAS 36 grami		LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami					KOPĀ: DĀRZENI 297,5 grami PIENA PRODUKTI 143,5 grami		42,8	46,8	124,3	1094	
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	7	150/3	7,4	6,2	28,6	199	P6 *Bumbieru dzēriens		150	0,4	0,0	7,6	32
B2 *Ogu mērce		15	0,1	0,0	2,6	12	L1 *Kartupeļu pankūkas ar sk.krējumu	1,3,7	100/15	4,3	7,3	22,5	168
B3 *Maize ar kausēto sieru	1,7	15/15	3,0	3,9	8,1	80	L2 *Piens	7	120	3,8	3,0	5,4	64
B4 *Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,9	12							
B5 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57							
P1 *Frikadeļu zupa ar krējumu	3,7	150/5	5,1	4,6	11,7	109							
P2 *Vistas gabaliņi darzeņu mērcē	1,7	60	5,8	8,4	3,8	115							
P3 *Grūbas vārītas	1	90	2,5	0,3	18,0	85							
P4 *Burkānu salāti ar eļļu		70	0,9	3,8	4,8	60							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,2 grami AUGĻI un OGAS 146 grami		LIESA GAĻA 44 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 145 grami					KOPĀ: DĀRZENI 124,5 grami PIENA PRODUKTI 247 grami		35,2	37,8	138,5	1040	
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	150/3	5,9	5,3	27,5	182	P6 *Apelsīnu dzēriens		150	0,5	0,1	8,5	34
B2 *Ievārījums		10	0,0	0,0	6,6	27	L1 *Biezpiena sacepums	1,3,7	90	14,0	3,4	11,5	129
B3 *Maize ar sviestu	1,7	15/2	1,3	2,1	7,7	55	L2 *Blenderētas zemenes		20	0,1	0,1	2,8	12
B4 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L3 *Kefīrs	7	100	3,0	2,0	4,5	48
B5 *Auglis		100	0,8	0,3	8,1	38							
P1 *Biešu zupa ar krējumu	7	150/5	1,8	4,1	10,2	84							
P2 *Zivju kotlete	1,3,4	50	8,4	8,0	12,4	156							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	130	3,0	3,0	19,2	118							
P4 *Ķīnas kāpostu-purāvu salāti		50	1,4	2,0	1,2	29							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami AUGĻI un OGAS 150 grami		LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 36 grami KARTUPEĻI 140 grami					KOPĀ: DĀRZENI 155 grami PIENA PRODUKTI 236 grami		41,2	30,6	132,8	971	
AR PIENA OLBALTUMIEM 64 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	150/3	6,8	6,2	27,3	192	L3 *Kumelīšu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B2 *Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/15	5,3	4,9	7,8	98							
B3 *Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12							
P1 *Kāpostu zupa ar krējumu	7	150/5	3,0	6,3	10,2	105							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		150	8,7	8,4	19,9	193							
P3 *Ķirbju salāti ar āboliem	7	70	0,8	1,6	4,0	31							
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P5 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		150	0,3	0,1	6,0	25							
L1 *Škelto zirņu biezenis ar sviestu	7	120/3	9,2	3,1	25,9	169							
L2 *Sv.gurķi		50	0,4	0,0	1,3	7							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11,1 grami AUGĻI un OGAS 44 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami					KOPĀ: DĀRZENI 155 grami PIENA PRODUKTI 120 grami		35,6	30,8	117,9	892	
AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 47,6 grami AUGĻI un OGAS 412 grami		LIESA GAĻA 180 grami ZIVIS 36 grami KARTUPEĻI 455 grami					DĀRZENI 941 grami PIENA PRODUKTI 962,5 grami						
AR PIENA OLBALTUMIEM 120 grami													