SIA LUCRUM

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	*Kukurūzas biezputra	7	150/3	5,9	5,3	27,4	182	L1	*Omlete	1,3,7	70	6,6	8,4	3,4	116
B2	*Biezpiena masa	7	25	3,7	0,2	1,5	23	L2	*Zaļie zirnīši		30	1,5	0,1	3,8	19
B3	*Cepumi	1,3,7	30	2,1	4,2	21,0	81	L3	*Maize ar sviestu	1,7	15/3	1,3	2,9	7,7	63
B4	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L4	*Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
P1	*Mājas zupa ar sk.krējumu	7	150/5	2,2	4,8	6,9	80								
P2	*Sautēta cūkgaļa		60	5,3	12,5	4,1	153								
P3	*Vārīti griķi		90	4,5	1,3	22,8	122								
P4	*Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		70	1,7	5,1	7,6	80								
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 1,3 grami	LIESA GAĻA 38 grami							**KOPĀ:**			**36,2**	**45,0**	**127,7**	**1012**
	PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	ZIVIS 0 grami							DĀRZEŅI 205 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami					
	AUGĻI un OGAS 36 grami	KARTUPEĻI 15 grami							PIENA PRODUKTI 155 grami						

Otrdiena

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	*Auzu pārslu biezputra	1,7	150/3	7,2	7,2	22,7	184								
B2	*Kliju maize ar sviestu un tomātu	1,7	15/3/20	2,8	3,6	10,7	78								
B3	*Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12								
P1	*Vistas zupa	7	150/5	2,3	4,1	6,0	70								
P2	*Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	1	160	9,9	14,0	32,2	297								
P3	*Balto redīsu-gurķu salāti		70	0,6	3,8	1,6	43								
P4	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P5	*Ogu dzēriens		150	0,2	0,1	4,8	21								
L1	*Piena zupa ar rīsiem un rozīnēm	7,12	150	3,5	3,7	19,1	124								
L2	*Baltmaize ar sieru	1,7	20/3/15	5,8	5,1	10,4	112								
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GAĻA 41 grami							**KOPĀ:**			**33,3**	**41,7**	**119,8**	**987**
	PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami	ZIVIS 0 grami							DĀRZEŅI 164 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami					
	AUGĻI un OGAS 41 grami	KARTUPEĻI 15 grami							PIENA PRODUKTI 176 grami						

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	*Četru graudu pārslu biezputra ar svie	1,7	150/3	6,8	6,2	27,2	192	L3	*Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B2	*Sviestmaize ar papriku un sieru	1,7	15/3/15/	4,2	4,2	8,6	90	L4	*Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57
B3	*Kakao	7	150	2,8	2,2	6,1	56								
P1	*Zirņu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	5,0	5,4	12,5	118								
P2	*Vistas gaļas plovs		170	9,2	11,5	24,9	242								
P3	*Burkānu salāti ar krējumu	7	70	1,0	1,6	4,7	37								
P4	*Saldskābā maize	1	20	1,2	0,3	9,0	46								
P5	*Dzērveņu dzēriens		150	0,2	0,0	4,3	18								
L1	*Rauga pankūkas	1,7	100	6,2	4,8	31,7	195								
L2	*Sk.krējums	7	15	0,5	3,8	0,3	30								
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami	LIESA GAĻA 38 grami							**KOPĀ:**			**38,1**	**39,8**	**145,3**	**1092**
	PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	ZIVIS 0 grami							DĀRZEŅI 175 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami					
	AUGĻI un OGAS 136 grami	KARTUPEĻI 20 grami							PIENA PRODUKTI 267 grami						

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	*Prosas biezputra ar ievārījumu	7	150/10	7,4	3,7	35,1	203	L1	*Biezpiena vareņiki	1,3,7	50	11,4	0,8	11,5	98
B2	*Baltmaize ar sviestu	1,7	15/3	1,3	2,9	7,7	63	L2	*Blenderētas zemenes		20	0,2	0,1	3,2	14
B3	*Sv.tomāti		60	0,7	0,1	2,3	13	L3	*Karkāde tējas dzēriens		150	0,0	0,0	2,9	12
B4	*Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L4	*Auglis		100	0,3	0,2	13,8	52
P1	*Gurķu zupa ar krējumu	1,7	150/5	2,6	5,8	9,2	99								
P2	*Zivs kotlete	1,3,4	50	7,7	5,8	9,8	123								
P3	*Kartupeļu biezenis	7	100	2,6	2,1	16,2	97								
P4	*Svaigu kāpostu-puravu salāti		70	1,2	4,7	3,5	56								
P5	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P6	*Apelsīnu dzēriens		150	0,5	0,1	8,5	34								
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami	LIESA GAĻA 6 grami							**KOPĀ:**			**36,8**	**26,4**	**136,3**	**923**
	PIEVIENOTAIS CUKURS 12,1 grami	ZIVIS 36 grami							DĀRZEŅI 205,5 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 53 grami					
	AUGĻI un OGAS 156 grami	KARTUPEĻI 125 grami							PIENA PRODUKTI 125 grami						

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	*Miežu putraimu biezputra ar sviestu	1,7	150/3	6,4	5,4	27,6	185	L1	*Pica ar desu un dārzeņiem	1,7	80	8,4	5,6	24,6	183
B2	*Baltmaize ar sieru	1,7	15/3/20	6,7	5,6	7,9	110	L2	*Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B3	*Kumelīšu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12								
P1	*Boršč̄s ar krējumu	7	150/5	2,8	5,2	10,1	95								
P2	*Tefteļi	3	60	6,2	12,3	6,5	163								
P3	*Tomātu mērce	1	40	0,5	1,9	3,1	31								
P4	*Vārīti kartupeļi		90	1,9	0,1	14,1	67								
P5	*Dārzeņu salāti	7	70	1,4	1,8	2,2	28								
P6	*Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47								
P7	*Bumbieru dzēriens		150	0,4	0,0	7,6	32								
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami	LIESA GAĻA 49 grami							**KOPĀ:**			**35,8**	**38,1**	**119,2**	**965**
	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami	ZIVIS 0 grami							DĀRZEŅI 188 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami					
	AUGĻI un OGAS 36 grami	KARTUPEĻI 115 grami							PIENA PRODUKTI 126 grami						
	PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami	LIESA GAĻA 172 grami													
	PIEVIENOTAIS CUKURS 50,7 grami	ZIVIS 36 grami							DĀRZEŅI 937,5 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 133 grami					
	AUGĻI un OGAS 405 grami	KARTUPEĻI 290 grami							PIENA PRODUKTI 849 grami						