

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	*Auzu pārslu biezputra	1,7	130	4,8	2,8	16,6	111	L1	*Biezpiena masa	7	60	8,2	8,0	3,3	118
B2	*Maize ar sviestu	1,7	15/2	1,3	2,0	7,7	55	L2	*Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54
B3	*Mežrozīšu tēja ar cukuru		1gb/2	0,5	0,1	2,0	11	L3	*Augļu tēja bez cukura		1gb	0,5	0,1	0,0	3
B4	*Banāns		40	0,6	0,0	8,4	36								
P1	*Sv kapostu zupa		130	3,1	3,0	9,1	77								
P2	*Vistas gulašs	1,7	25/25	4,5	7,6	3,3	100								
P3	Vārīti makaroni	1	80	2,6	0,3	17,4	83								
P4	*Burkānu salāti		50	0,6	1,9	4,6	40								
P5	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23								
P6	*Abolu-avenū dzēriens		120	0,2	0,2	4,6	21								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							LIESA GAĻA 25 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 20 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 118 grami PIENA PRODUKTI 102 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami								
							29,0 28,9 95,7 732								
Otrdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Mannā biezputra	1,7	130	4,6	1,8	19,1	111	L1	*Smalkmaizīte	1	60	5,0	4,9	28,1	201
B2	*Maize ar sviestu un sieru	1,7	15/2/10	3,7	4,5	7,9	88	L2	*Augļu tēja ar cukuru		1gb/2	0,5	0,1	2,0	11
B3	*Citronu tēja ar cukuru		1gb/2	0,5	0,1	2,0	11								
B4	*Ābols		40	0,2	0,3	3,9	19								
P1	*Vistas zupa ar puķukāpostiem		130	2,8	6,3	7,5	102								
P2	*Maltās gaļa tomātu mērce ar dārzeņi	1,7	40	5,7	12,4	3,9	152								
P3	Vārīti kartupeļi		80	1,6	0,1	11,8	56								
P4	*Sv.gurķi		40	0,3	0,0	1,0	6								
P5	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23								
P6	*Upēnu dzēriens		120	0,4	0,1	4,5	20								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 75 grami							LIESA GAĻA 42 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 110 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 92 grami PIENA PRODUKTI 95 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami								
							25,9 30,8 96,5 799								
Trešdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Rīsu biezputra	7	130	4,3	2,3	16,2	103	L1	*Vārīta ola	3	60	7,6	6,9	0,4	94
B2	*Maize ar ievārījumu	1	15/10	1,3	0,4	14,3	67	L2	*Baltmaize ar gurķi	1,7	15/2/10	1,4	2,0	7,9	56
B3	*Augļu tēja bez cukura		1gb	0,5	0,1	0,0	3	L3	*Kefīrs	7	120	3,6	2,4	5,4	58
B4	*Banāns		40	0,6	0,0	8,4	36								
P1	*Biešu zupa ar sk.krējumu	7	130/5	1,4	2,6	5,5	52								
P2	*Gaļas bumbiņas baltā mērcē	1,7	40/20	4,2	6,0	4,0	88								
P3	Vārīti griķi		80	2,9	0,9	14,7	78								
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		50	1,6	3,2	4,6	53								
P5	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23								
P6	*Abolu-ķiršu dzēriens		120	0,2	0,2	5,4	25								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 77 grami							LIESA GAĻA 24 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 20 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 79 grami PIENA PRODUKTI 240,6 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							30,0 27,1 91,6 736								
Ceturtdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Trīsgraudu biezputra	1,7	130	4,9	2,2	19,4	109	L2	*Liepziedu tēja		1gb	0,5	0,1	0,0	3
B2	*Maize ar sviestu un cūkgaļas karbon	1,7	15/2/10	2,7	2,2	7,7	62								
B3	*Piparmētru tēja bez cukura		1gb	0,5	0,1	0,0	3								
B4	*Bumbieris		40	0,2	0,1	3,8	17								
P1	*Zivju zupa	4	130	2,0	1,9	7,7	58								
P2	*Makaronu sautējums ar cūkgaļu un t	1	130	8,0	13,8	19,7	236								
P3	*Sv.kāpostu salāti ar bietēm		50	0,9	2,8	3,8	42								
P4	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23								
P5	*Meža ogu dzēriens		120	0,2	0,0	4,2	18								
L1	*Biezpiena sacepums	1,3,7	70	9,5	9,2	10,1	161								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 64 grami							LIESA GAĻA 45 grami ZIVIS 6 grami KARTUPEĻI 40 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 102 grami PIENA PRODUKTI 85 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami								
							29,9 32,7 81,1 733								
Piektdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*2 graudu biezputra	1,7	130	6,0	3,8	21,0	140	L1	*Kukurūzas pārslas ar pienu	7	20/100	4,6	2,1	20,4	112
B2	*Maize ar ievārījumu	1	15/10	1,3	0,4	14,3	67	L2	*Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54
B3	*Tēja ar cukuru		1gb/2	0,5	0,1	2,0	11								
B4	Ābols		40	0,2	0,3	3,9	19								
P1	*Vistas zupa ar dārzeņiem		130	2,8	4,6	7,6	85								
P2	*Vistas kotlete baltā mērcē	1,3,7	40/20	9,8	6,8	5,6	123								
P3	Vārīti rīsi	7	80	1,8	2,2	14,0	84								
P4	*Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem		50	0,8	2,8	2,7	37								
P5	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23								
P6	*Abolu-bumbieru dzēriens		120	0,1	0,2	5,0	22								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 72 grami							LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 112 grami PIENA PRODUKTI 259 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							29,8 26,2 115,4 776								
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 33 grami AUGĻI un OGAS 368 grami							LIESA GAĻA 176 grami ZIVIS 6 grami KARTUPEĻI 215 grami								
							DĀRZENI 503 grami PIENA PRODUKTI 781,6 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami								