

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Sv.kāpostu zupa		180	3,9	5,1	12,7	111							
P2 Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109							
P3 *Vistas gulašs	1,7	35/35	11,4	12,3	5,1	178							
P4 *Burkānu salāti		50	0,6	1,9	4,6	40							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 27,1 24,0 66,4 594						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							KOPĀ: 27,1 24,0 66,4 594						
LIESA GAĻA 63 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 44 grami							DĀRZENI 179 grami PIENA PRODUKTI 210 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Otrdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar puķkāpostiem		180	4,1	2,4	14,2	95							
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē ar dārzeņie	1	70	7,9	21,3	4,4	243							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,1	17,8	84							
P4 *Sv.gurķi		60	0,5	0,1	1,6	8							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Abolu-ķiršu dzēriens		160	0,2	0,2	8,2	38							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 16,4 24,4 58,0 526						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 50 grami							KOPĀ: 16,4 24,4 58,0 526						
LIESA GAĻA 58 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 180 grami							DĀRZENI 153 grami PIENA PRODUKTI 0 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Trešdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	170/5	3,4	8,1	12,0	136							
P2 Vārīti griķi		100	3,6	1,1	18,0	96							
P3 *Gaļas bumbiņas baltā mērcē	1,7	50/20	7,4	14,2	5,2	180							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,8	3,3	5,6	59							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Meža ogu dzēriens		160	0,3	0,1	5,0	22							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 17,9 27,0 57,5 551						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami AUGĻI un OGAS 46 grami							KOPĀ: 17,9 27,0 57,5 551						
LIESA GAĻA 52 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami							DĀRZENI 122 grami PIENA PRODUKTI 30 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Ceturtdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Zivju zupa	4	180	3,7	3,0	12,7	95							
P2 *Makaronu sautējums ar cūkgaļu un t	1	150	9,2	16,4	23,1	279							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar bietēm		60	0,9	2,8	4,0	43							
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P5 *Kefīrs		150	4,5	3,0	6,8	72							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 19,7 25,5 58,5 547						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							KOPĀ: 19,7 25,5 58,5 547						
LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 12 grami KARTUPEĻI 65 grami							DĀRZENI 113 grami PIENA PRODUKTI 150 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Piektdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar dārzeņiem		180	4,5	4,8	9,2	99							
P2 Vārīti rīsi		100	2,4	0,9	18,5	92							
P3 *Vistas kotlete baltā mērcē	1,3,7	50/20	10,3	11,7	8,0	179							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	0,9	2,8	3,2	40							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 25,8 24,4 59,9 566						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							KOPĀ: 25,8 24,4 59,9 566						
LIESA GAĻA 57 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami							DĀRZENI 103 grami PIENA PRODUKTI 216 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami AUGĻI un OGAS 96 grami							DĀRZENI 670 grami PIENA PRODUKTI 606 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						