

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	160	6,0	3,5	21,0	140						
B2	*Maize ar sviestu	1,7	15/2	1,3	2,1	7,7	55						
B3	*Mežrozīšu tēja ar cukuru		1gb/2	0,0	0,0	2,0	8						
Kopā: Brokastis(B)		E100%	7,2	5,6	30,6	203							

KOPĀ:				7,2	5,6	30,6	203
PIEVIENTAIS SĀLS 0,1 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami	DĀRZENI 0 grami PIENA PRODUKTI 92 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami				

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	*Mannā biezputra	1,7	160	5,7	2,1	25,3	142						
B2	*Baltmaize ar desu	1,7	10/3/10	1,9	4,5	5,6	71						
B3	*Citronu tēja ar cukuru		1gb/2	0,0	0,0	2,0	8						
Kopā: Brokastis(B)		E100%	7,6	6,6	32,8	221							

KOPĀ:				7,6	6,6	32,8	221
PIEVIENTAIS SĀLS 0,05 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	LIESA GAĻA 10 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami	DĀRZENI 0 grami PIENA PRODUKTI 93 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami				

Trešdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	*Rīsu biezputra	7	160	5,7	4,4	27,2	172						
B2	*Maize ar ievārījumu	1	15/10	1,3	0,4	14,3	67						
B3	*Augļu tēja		1gb	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Brokastis(B)		E100%	7,0	4,9	41,5	239							

KOPĀ:				7,0	4,9	41,5	239
PIEVIENTAIS SĀLS 0,2 grami PIEVIENTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami	DĀRZENI 0 grami PIENA PRODUKTI 90,6 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami				

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	*Trīsgraudu biezputra	1,7	160	6,0	2,4	27,3	144						
B2	*Maize ar siera masu	1,3,7	15/15	4,2	2,3	8,0	70						
B3	*Piparmētru tēja		1gb	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Brokastis(B)		E100%	10,2	4,7	35,2	215							

KOPĀ:				10,2	4,7	35,2	215
PIEVIENTAIS SĀLS 0,2 grami PIEVIENTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami	DĀRZENI 2 grami PIENA PRODUKTI 82 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami				

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	160	6,8	3,1	28,3	165					
B2	*Maize	ar ievārījumu	1	15/10	1,3	0,4	14,3	67						
B3	*Tēja	ar cukuru	1gb/2	0,0	0,0	2,0	8							
Kopā:		Brokastis(B)		E100%	8,0	3,5	44,5	239						

KOPĀ:				8,0	3,5	44,5	239
PIEVIENTAIS SĀLS 0,2 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami	DĀRZENI 0 grami PIENA PRODUKTI 140 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami				
PIEVIENTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENTAIS CUKURS 19 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	LIESA GAĻA 10 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami	DĀRZENI 2 grami PIENA PRODUKTI 497,6 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami				