

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Piermdiena																																	
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor														
B1	*Auzu pārslu biezputra							1,7	160	5,6	3,3	20,5	135	L1	*Biezpiena masa							7	70	9,8	8,9	3,7	134						
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.kāpostu zupa								160	3,3	3,9	11,5	92																				
P2	*Vistas gulašs							1,7	35/35	11,4	12,3	5,1	178																				
P3	Vārīti makaroni							1	90	3,1	0,3	20,9	99																				
P4	*Burkānu salāti								50	0,6	1,9	4,6	40																				
P5	*Rudzu maize							1	20	1,1	0,2	9,6	47																				
P6	*Abolu-avenū dzēriens								140	0,2	0,2	6,6	29																				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							LIESA GAĻA 61 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami							KOPĀ: DĀRZENI 169 grami PIENA PRODUKTI 102 grami							39,6 36,1 114,5 913 AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami												
Otrdiena																																	
Ēdiena nosaukums														Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	*Mannā biezputra													1,7	160	5,3	1,9	24,8	138	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 puķkāpostiem														160	2,8	1,2	8,6	58														
P2	Maltā gaļa tomātu mērcē ar dārzeņiem													1	70	7,9	21,3	4,4	243														
P3	Vārīti kartupeļi														90	1,8	0,1	13,3	63														
P4	*Sv.gurķi														40	0,3	0,0	1,0	6														
P5	*Rudzu maize													1	20	1,1	0,2	9,6	47														
P6	*Upēnu dzēriens														140	0,4	0,1	5,9	26														
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							LIESA GAĻA 57 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 130 grami							KOPĀ: DĀRZENI 95 grami PIENA PRODUKTI 82 grami							29,5 34,8 111,4 908 AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami												
Trešdiena																																	
Ēdiena nosaukums														Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	*Rīsu biezputra													7	160	5,7	4,4	27,2	172	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								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	150/5	3,0	7,4	10,8	124														
P2	*Gaļas bumbiņas baltā mērcē													1,7	50/20	7,4	14,2	5,2	180														
P3	Vārīti griķi														90	3,2	1,0	16,3	87														
P4	*Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem														50	1,6	3,2	4,6	53														
P5	*Rudzu maize													1	20	1,1	0,2	9,6	47														
P6	*Abolu-ķiršu dzēriens														140	0,2	0,2	7,2	33														
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 85 grami							LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami							KOPĀ: DĀRZENI 119 grami PIENA PRODUKTI 242,6 grami							37,1 42,4 117,4 1009 AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami												
Ceturtdiena																																	
Ēdiena nosaukums														Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	*Trīsgraudu biezputra													1,7	160	6,0	2,4	27,3	144	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	160	3,4	2,9	12,5	93														
P2	*Makaronu sautējums ar cūkgaļu un t													1	150	9,6	16,4	25,2	289														
P3	*Sv.kāpostu salāti ar bietēm														50	0,9	2,8	3,8	42														
P4	*Rudzu maize													1	20	1,1	0,2	9,6	47														
P5	*Meža ogu dzēriens														140	0,3	0,1	5,0	22														
L1	*Biezpiena sacepums													1,3,7	70	9,5	9,2	10,1	161														
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 10 grami KARTUPEĻI 60 grami							KOPĀ: DĀRZENI 145 grami PIENA PRODUKTI 85 grami							34,6 36,7 104,9 883 AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami												
Piektdiena																																	
Ēdiena nosaukums														Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	*2 graudu biezputra													1,7	160	6,8	3,1	28,3	165	L1	*Kukurūzas pārslas ar pienu							7	40/100	6,1	2,2	36,4	175
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														160	4,8	6,4	11,5	125														
P2	*Vistas kotlete baltā mērcē													1,3,7	50/20	10,4	15,4	8,9	216														
P3	Vārīti rīsi														60	2,2	0,8	16,8	83														
P4	*Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem														50	0,8	2,8	2,7	37														
P5	*Rudzu maize													1	20	1,1	0,2	9,6	47														
P6	*Abolu-bumbieru dzēriens														140	0,2	0,2	6,8	30														
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							LIESA GAĻA 55 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami							KOPĀ: DĀRZENI 139 grami PIENA PRODUKTI 256 grami							35,6 34,7 155,2 1028 AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami												
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,87 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 41,5 grami AUGĻI un OGAS 405 grami							LIESA GAĻA 273 grami ZIVIS 10 grami KARTUPEĻI 300 grami							DĀRZENI 667 grami PIENA PRODUKTI 767,6 grami							AR PIENA OLBALTUMIEM 120 grami												