

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		
P1							*Sv.kāpostu zupa								
P2	1	150	5,2	0,6	34,8	165	Vārīti makaroni								
P3	1,7	35/35	11,4	12,3	5,1	178	*Vistas gulašs								
P4		60	0,8	1,9	5,3	44	*Burkānu salāti								
P5	1	40	2,2	0,4	19,1	93	*Rudzu maize								
P6	7	200	6,4	4,0	9,0	98	*Piens								
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	31,3	25,9	89,9	724	KOPĀ:			
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami							LIESA GAĻA 67 grami							31,3	
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami							ZIVIS 0 grami							25,9	
AUGĻI un OGAS 0 grami							KARTUPEĻI 55 grami							89,9	
							DĀRZENI 220 grami							724	
							PIENA PRODUKTI 210 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								

Otrdiena															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	*Vistas zupa ar puķkāpostiem		200	5,0	4,3	19,3	136								
P2	Maltā gaļa tomātu mērcē ar dārzeņie	1	80	9,6	24,0	10,9	301								
P3	Vārīti kartupeļi		150	3,1	0,2	22,9	109								
P4	*Sv.gurķi		60	0,5	0,1	1,6	8								
P5	*Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93								
P6	*Abolu-ķiršu dzēriens		200	0,3	0,4	12,3	56								
Kopā: Pusdienas(P)			E100%	20,7	29,3	86,1	704	KOPĀ:			20,7	29,3	86,1	704	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami			LIESA GAĻA 63 grami						DĀRZENI 199,5 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami			ZIVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami						
AUGĻI un OGAS 70 grami			KARTUPEĻI 235 grami												

Trešdiena																		
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums											
Alerg.							Alerg.											
Gat.sv							Gat.sv											
Olbal.							Olbal.											
Tauki							Tauki											
Oglhi							Oglhi											
Kalor							Kalor											
P1	*Biešu zupa ar sk.krējumu						7	200/5	5,0	10,7	20,9	203						
P2	Vārīti griķi							150	5,4	1,6	27,2	145						
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	40	2,2	0,4	19,1	93						
P6	*Meža ogu dzēriens							200	0,3	0,1	7,4	32						
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	22,2	30,3	85,3	712	KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami							LIESA GAĻA 54 grami							22,2		30,3	85,3	712
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami							ZIVIS 0 grami							DĀRZENI 168 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 56 grami							KARTUPEĻI 70 grami							PIENA PRODUKTI 30 grami				

Ceturtdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.							Alerg.								
Gat.sv							Gat.sv								
Olbal.							Olbal.								
Tauki							Tauki								
Oglhi							Oglhi								
Kalor							Kalor								
P1	*Zivju zupa	4	200	4,3	3,9	14,2	112								
P2	*Makaronu sautējums ar cūkgaļu un t	1	200	12,5	19,2	39,7	384								
P3	*Sv.kāpostu salāti ar bietēm		60	0,9	2,8	4,0	43								
P4	*Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93								
P5	*Kefīrs		150	4,5	3,0	6,8	72								
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	24,3	29,4	83,7	704	KOPĀ:			
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami							LIESA GAĻA 45 grami							24,3	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami							ZIVIS 14 grami							29,4	
AUGĻI un OGAS 0 grami							KARTUPEĻI 70 grami							83,7	
							DĀRZENI 142 grami							704	
							PIENA PRODUKTI 150 grami							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	

Piektdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1							*Vistas zupa ar dārzeņiem						
P2							Vārīti rīsi						
P3							*Vistas kotlete baltā mērcē	1,3,7	50/30	10,8	14,2	9,5	210
P4							*Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	0,9	2,8	3,2	40
P5							*Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93
P6							*Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	30,0	29,1	82,2	716							
							KOPĀ:						
							30,0 29,1 82,2 716						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami						
							DĀRZENI 133 grami PIENA PRODUKTI 220 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami AUGĻI un OGAS 126 grami							LIESA GAĻA 289 grami ZIVIS 14 grami KARTUPEĻI 480 grami						
							DĀRZENI 862,5 grami PIENA PRODUKTI 610 grami						
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						