

Apstiprināts! Paimane
 dievas pamatmolas
 administratore N. Kleimane

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm A1	1	180/	11,1	8,2	11,2	166							
P2 *Makaroni jūrnīku gaumē A1	1	170/	11,8	14,4	33,5	313							
P3 *Kāpostu salāti ar dārzeņiem		60/	0,9	1,9	3,2	32							
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P5 *Abolu-avenū dzēriens		160/	0,2	0,2	8,5	37							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 25,3 24,9 68,4 606

KOPĀ:

25,3 24,9 68,4 606

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
 AUGĻI un OGAS 40 grami

LIESA GAĻA 90 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 40 grami

DĀRZENI 157 grami
 PIENA PRODUKTI 0 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 *Siera zupa ar dārzeņiem A 7	7	180/	7,8	12,5	11,6	190							
P2 *Slinkie kāpostu tīteņi		170/	9,5	11,4	16,8	225							
P3 *Sk.krējums A7	7	10	0,3	2,5	0,3	25							
P4 *Burkānu salāti		60/	0,8	1,9	5,3	44							
P5 *Rudzu maize	1	25/	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Abolu-bumbieru dzēriens		160/	0,2	0,3	10,2	44							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,0 28,8 56,1 586

KOPĀ:

20,0 28,8 56,1 586

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
 AUGĻI un OGAS 45 grami

LIESA GAĻA 40 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 35 grami

DĀRZENI 209 grami
 PIENA PRODUKTI 10 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu A 7	7	180/10	5,0	11,8	9,3	166							
P2 *Kartupeļu biezenis ar sviestu A7	7	120/	2,7	2,8	15,7	101							
P3 *Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē A1.7	1,7	70/	8,2	3,3	8,9	101							
P4 *Sv.tomāti		50/	0,6	0,1	1,9	11							
P5 *Rudzu maize	1	25/	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Piens 200l A7	7	200/	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 24,2 22,3 56,8 535

KOPĀ:

24,2 22,3 56,8 535

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami
 AUGĻI un OGAS 0 grami

LIESA GAĻA 60 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 125 grami

DĀRZENI 122 grami
 PIENA PRODUKTI 235 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 <i>Frikadēļu zupa</i>	4	180/	5,4	2,1	8,4	76							
P2 Vārīti griķi ar sviestu A7	7	100/2	5,4	3,2	27,2	159							
P3 *Apceptas vistas giross mērcē A1,7	1,7	70/	7,5	13,6	3,7	168							
P4 *Sv.gurķi		50/	0,4	0,0	1,3	7							
P5 *Rudzu maize	1	25/	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Augļu dzēriens.		160/	0,2	0,2	14,2	59							
P7 *Auglis		100/	0,4	0,8	9,8	48							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,7 20,2 76,5 576

KOPĀ:

20,7 20,2 76,5 576

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
 AUGĻI un OGAS 156 grami

LIESA GAĻA 35 grami
 ZIVIS 25 grami
 KARTUPEĻI 30 grami

DĀRZENI 121 grami
 PIENA PRODUKTI 22 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Ziedkāpostu zupa		180/	5,7	4,9	10,2	110							
P2 Vārīti rīsi ar sviestu A7	7	100/	4,4	5,5	33,7	202							
P3 *Vistas filejas strogonovs A1,3	1,7	70/	9,8	7,5	5,0	127							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar bietēm		60/	1,0	3,7	7,0	63							
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% 28,7 25,9 76,9 658

KOPĀ:

28,7 25,9 76,9 658

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
 AUGĻI un OGAS 0 grami

LIESA GAĻA 53 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 30 grami

DĀRZENI 146,5 grami
 PIENA PRODUKTI 241 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 26,5 grami
 AUGĻI un OGAS 241 grami

LIESA GAĻA 278 grami
 ZIVIS 25 grami
 KARTUPEĻI 260 grami

DĀRZENI 755,5 grami
 PIENA PRODUKTI 508 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami