

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Dārzenu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	4,2	6,2	18,9	150							
P2 *Sardeles vārītas	7	50	6,4	9,4	1,6	117							
P3 Tomātu mērcē	1	50	0,7	1,9	4,3	37							
P4 Vārīti griķi		120	4,3	1,3	21,8	116							
P5 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		60	0,9	3,7	3,5	49							
P6 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P7 *Abolu-avenu dzēriens		160	0,3	0,2	6,8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 40 grami	LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 65 grami	KOPĀ: DĀRZENI 128 grami PIENA PRODUKTI 5 grami		18,2	23,0	68,8	559	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Skābeņu zupa ar olu un krējumu	3,7	180/5/5	4,4	7,8	13,2	143							
P2 *Vistas gaļa krējuma mērcē	1,7	70	9,4	12,0	4,2	163							
P3 Vārīti rīsi		120	2,9	1,0	22,4	111							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		150	0,4	0,1	6,3	27							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 40 grami	LIESA GAĻA 55 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami	KOPĀ: DĀRZENI 128 grami PIENA PRODUKTI 15 grami		19,0	25,9	60,3	557	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm	1	180	3,4	1,5	13,5	86							
P2 *Mājas kotlete	1	50	8,6	21,6	9,2	268							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	2,7	3,0	15,7	102							
P4 *Biešu salāti ar krējumu	7	60	1,1	2,0	4,7	42							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	LIESA GAĻA 57 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 140 grami	KOPĀ: DĀRZENI 90 grami PIENA PRODUKTI 233 grami		23,5	32,4	64,1	654	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Borščs zupa ar sk.krējumu	7	180/5	4,1	3,0	17,5	114							
P2 *Gulašs	1,7	70	7,4	19,7	5,1	230							
P3 Vārīti rīsi		100	2,4	0,9	18,5	92							
P4 *Burkānu salāti		60	0,8	1,9	5,3	44							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Meža ogu dzēriens		150	0,3	0,1	5,0	22							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 40 grami	LIESA GAĻA 52 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami	KOPĀ: DĀRZENI 166 grami PIENA PRODUKTI 10 grami		16,3	25,9	63,3	560	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					

Piektdienas

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums										
Alerg.							Alerg.										
Gat.sv							Gat.sv										
Olbal.							Olbal.										
Tauki							Tauki										
Ogļhi							Ogļhi										
Kalor							Kalor										
P1	*Tefteļi baltā mērcē	1,3,7	60/40	8,5	14,7	10,4	210										
P2	Vārīti makaroni	1	120	4,2	0,4	27,9	132										
P3	*Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,3	2,9	2,0	40										
P4	*Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58										
P5	*Uzpūtenis	1	60	1,0	0,1	9,4	42										
P6	*Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami		LIESA GAĻA 40 grami		KOPĀ:						22,8		22,5		70,6		581	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZENI 67 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									
AUGĻI un OGAS 5 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 240 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,81 grami		LIESA GAĻA 254 grami		DĀRZENI 579 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 503 grami													
AUGĻI un OGAS 125 grami		KARTUPEĻI 345 grami															