

APSTIPRINĀTS!
 lūgums pamatoxolas
 administratoru N. Kleimane
 Kleimane

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Zirņu zupa veģet.		180	5,9	1,8	19,3	118							
P2 *Boloņas mērce	1	60	7,0	19,6	3,5	220							
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 *Zemeņu dzēriens		160	0,4	0,2	6,1	28							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 17,8 24,6 64,6 561

KOPĀ:**17,8 24,6 64,6 561**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
 AUGĻI un OGAS 50 grami

LIESA GAĻA 45 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 55 grami

DĀRZENI 98,5 grami
 PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Veģet. soļanka ar krējumu	7	180/5	2,7	2,0	17,0	100							
P2 *Mājas kotlete	1	50	8,6	17,9	9,2	235							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	2,6	1,3	15,7	87							
P4 *Kāju salāti ar burkāniem un āboliem		60	0,6	2,8	5,1	47							
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% 22,3 28,4 68,0 626

KOPĀ:**22,3 28,4 68,0 626**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
 AUGĻI un OGAS 10 grami

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 190 grami

DĀRZENI 97 grami
 PIENA PRODUKTI 226 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	3,2	6,2	12,9	122							
P2 *Cūkgaļas gulašs	1,7	70	9,8	7,9	5,3	134							
P3 Vārīti makaroni	1	120	4,2	0,4	27,9	132							
P4 *Sv.kāpostu salāti		60	1,0	2,8	3,3	39							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Abolu-ķiršu dzēriens		160	0,3	0,2	13,5	54							
P7 *Auglis		100	0,3	0,2	13,8	52							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,1 18,0 88,7 592

KOPĀ:**20,1 18,0 88,7 592**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami
 AUGĻI un OGAS 180 grami

LIESA GAĻA 52 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 50 grami

DĀRZENI 134 grami
 PIENA PRODUKTI 10 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Veģet. zupa meksikāņu gaumē	9	180	4,9	4,1	16,7	129							
P2 *Vistas karbonāde	1,3	50	10,0	11,6	2,4	155							
P3 Baltā mērce	1,7	50	1,4	2,8	3,2	43							
P4 Vārīti griķi		120	4,3	1,3	21,8	116							
P5 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		60	1,4	4,8	1,5	55							
P6 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P7 *Meža ogu dzēriens		160	0,4	0,1	5,7	25							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 23,7 25,0 63,2 582

KOPĀ:**23,7 25,0 63,2 582**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
 AUGĻI un OGAS 55 grami

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 40 grami

DĀRZENI 107 grami
 PIENA PRODUKTI 36,5 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		180	13,7	5,7	29,5	234							
P2 *Marinēti gurķi		50	0,4	0,0	0,8	6							
P3 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P4 *Vanīļas krēms	3,7	60	4,8	10,8	4,5	134							
P5 *Augļu ķīselis		150	0,1	0,1	9,1	37							
P6 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,8 20,8 64,8 567

KOPĀ:**26,8 20,8 64,8 567**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
 AUGĻI un OGAS 20 grami

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 0 grami

DĀRZENI 77 grami
 PIENA PRODUKTI 240 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,65 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 17,5 grami
 AUGĻI un OGAS 315 grami

LIESA GAĻA 247 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 335 grami

DĀRZENI 513,5 grami
 PIENA PRODUKTI 512,5 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami