

APSTIPRINĀTS!
 diētas pamatmelas
 administratore N. Klumbe
 Činane

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 *Frikadeļu zupa		200	4,5	9,2	11,7	150							
P2 *Vārīti makaroni ar sieru	1,7	200/25	15,0	8,0	55,8	355							
P3 *Kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,2	5,6	4,3	69							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Abolu dzēriens		200	0,2	0,2	15,9	61							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,0 23,4 106,8 729

KOPĀ:

23,0 23,4 106,8 729

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
 AUGĻI un OGAS 80 grami

LIESA GAĻA 22 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 50 grami

DĀRZENI 93,3 grami
 PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Pupiņu zupa		200	7,6	1,1	20,3	124							
P2 *Sardeles vārītas		50	5,5	12,0	0,8	133							
P3 Tomātu mērcē	1	70	1,2	3,3	7,0	63							
P4 Vārīti rīsi		150	4,3	1,6	33,7	167							
P5 *Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	4,7	2,5	56							
P6 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P7 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,0 27,0 92,4 734

KOPĀ:

28,0 27,0 92,4 734

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,61 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
 AUGĻI un OGAS 0 grami

LIESA GAĻA 58 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 50 grami

DĀRZENI 146 grami
 PIENA PRODUKTI 200 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Rasoļņiks zupa		200	4,0	6,2	18,8	151							
P2 *Vistas gabaliņi sarkanā mērcē		90	13,6	17,5	4,0	229							
P3 Vārīti kartupeļi		150	3,2	0,2	23,7	112							
P4 *Vitamīnu salāti		70	1,2	5,6	10,3	92							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		200	0,6	0,1	10,0	42							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,7 30,1 85,8 720

KOPĀ:

24,7 30,1 85,8 720

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
 AUGĻI un OGAS 65 grami

LIESA GAĻA 78 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 240 grami

DĀRZENI 190 grami
 PIENA PRODUKTI 0 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 *Borščs zupa ar sk.krējumu	7	200/5	4,6	5,4	17,5	137							
P2 *Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	1,7	90	10,2	18,2	6,7	234							
P3 Vārīti makaroni	1	130	5,4	0,6	36,2	172							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	1,2	3,8	2,9	51							
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% 29,9 32,4 91,4 786

KOPĀ:

29,9 32,4 91,4 786

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

LIESA GAĻA 68 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 60 grami

DĀRZENI 220 grami
 PIENA PRODUKTI 210 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 *Teffeļi ar tomātu mērci	1,3	60/30	9,2	17,3	11,9	242							
P2 Vārīti griķi		130	5,6	1,7	28,3	151							
P3 *Burkānu salāti ar āboliem un sēklīnā		60	1,1	3,9	4,8	61							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Biezpiena masa	7	80	10,8	11,1	5,0	163							
P6 *Augļu ķiselis		200	0,2	0,1	13,5	55							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,0 34,5 82,7 764

KOPĀ:

29,0 34,5 82,7 764

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami
 AUGĻI un OGAS 33 grami

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 0 grami

DĀRZENI 60 grami
 PIENA PRODUKTI 15 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 65 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,48 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 25,5 grami
 AUGĻI un OGAS 178 grami

LIESA GAĻA 276 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 400 grami

DĀRZENI 709,3 grami
 PIENA PRODUKTI 425 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 90 grami