

Apstiprināts! Būvniec
diepas pamatmolā
administratore N. Klīma

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm A1	200/	7,6	5,0	12,3	128						
P2 *Makaroni jūrnieku gaumē A1	200/	13,5	22,8	34,0	398						
P3 *Kāpostu salāti ar dārzeņiem	70/	1,0	2,8	3,7	43						
P4 *Rudzu maize	40/	2,2	0,4	19,1	93						
P5 *Abolu-aveņu dzēriens	200	0,4	0,3	10,3	46						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 24,6 31,4 79,5 708

KOPĀ:

24,6 31,4 79,5 708

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 60 grami

LIESA GAĻA 80 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 40 grami

DĀRZENI 172 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Siera zupa ar dārzeņiem A7	200/	8,6	15,3	14,5	228						
P2 *Slinkie kāpostu tīteņi	200/	12,0	14,9	20,6	284						
P3 *Sk.krējums A7	10	0,3	2,5	0,3	25						
P4 *Burkānu salāti	70/	0,9	1,9	6,0	48						
P5 *Rudzu maize	40/	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Abolu-bumbieru dzēriens	200	0,3	0,5	19,5	83						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 24,2 35,6 79,9 762

KOPĀ:

24,2 35,6 79,9 762

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

LIESA GAĻA 50 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 40 grami

DĀRZENI 262 grami
PIENA PRODUKTI 10 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu A 7	200/10	6,4	14,4	15,0	218						
P2 *Kartupeļu biezenis ar sviestu A7	150/	3,1	2,0	21,2	118						
P3 *Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē A1,7	80/	8,0	11,8	12,8	191						
P4 *Sv.tomāti	60/	0,7	0,1	2,3	13						
P5 *Rudzu maize	40/	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Piens 200l A7	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,0 33,7 79,8 739

KOPĀ:

26,0 33,7 79,8 739

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

LIESA GAĻA 70 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 180 grami

DĀRZENI 150 grami
PIENA PRODUKTI 224 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadeli zupa	200/	6,4	6,8	14,3	147						
P2 Vārīti griķi ar sviestu A7	130	7,0	3,6	35,4	202						
P3 *Apcepts vistas giross mērcē A1,7	80/	8,8	16,3	5,9	206						
P4 *Sv.gurķi	60/	0,5	0,1	1,6	8						
P5 *Rudzu maize	40/	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Augļu dzēriens.	200/	0,3	0,3	17,6	74						
P7 *Auglis	100/	0,4	0,8	9,8	48						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 25,5 28,4 103,6 779

KOPĀ:

25,5 28,4 103,6 779

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami
AUGĻI un OGAS 171 grami

LIESA GAĻA 40 grami
ZIVIS 25 grami
KARTUPEĻI 60 grami

DĀRZENI 150 grami
PIENA PRODUKTI 22 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Ziedkāpostu zupa	200/	7,8	8,8	14,7	172						
P2 Vārīti rīsi ar sviestu A7	130/	4,0	3,8	30,9	174						
P3 *Vistas filejas strogonovs A1,3	80/	12,1	7,8	5,1	139						
P4 *Sv.kāpostu salāti ar bietēm	70/	1,2	5,6	9,9	91						
P5 *Rudzu maize	40/	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Piens	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 32,9 31,4 89,1 775

KOPĀ:

32,9 31,4 89,1 775

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

LIESA GAĻA 70 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 60 grami

DĀRZENI 158,5 grami
PIENA PRODUKTI 239 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 39 grami
AUGĻI un OGAS 311 grami

LIESA GAĻA 310 grami
ZIVIS 25 grami
KARTUPEĻI 380 grami

DĀRZENI 892,5 grami
PIENA PRODUKTI 495 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami