

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Zirņu zupa veģet.		200	8,7	4,2	28,1	188							
P2 *Boloņas mērce	1	60	7,0	19,6	3,5	220							
P3 Vārīti rīsi		150	2,9	1,0	22,4	111							
P4 *Burkānu salāti		70	0,9	2,8	6,0	57							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Zemeņu dzēriens		200	0,5	0,2	8,7	39							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,2 28,4 87,9 708

KOPĀ:

22,2 28,4 87,9 708

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

LIESA GAĻA 45 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 73 grami

DĀRZENI 132 grami
 PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Veģet. solanka ar krējumu	7	200/5	3,5	3,0	22,8	136							
P2 *Mājas kotlete	1	50	8,6	17,9	9,2	235							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	150	3,4	2,3	20,4	118							
P4 *Kāļu salāti ar burkāniem un āboliem		70	0,7	3,8	6,2	61							
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% 24,8 31,4 86,7 742

KOPĀ:

24,8 31,4 86,7 742

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
 AUGĻI un OGAS 13 grami

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 250 grami

DĀRZENI 120,5 grami
 PIENA PRODUKTI 232 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,9	8,1	16,4	157							
P2 *Cūkgāļas gulašs	1,7	80	10,9	10,1	6,7	165							
P3 Vārīti makaroni	1	150	5,2	0,6	34,8	165							
P4 *Sv.kāpostu salāti		70	1,1	4,7	3,8	58							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Abolu-ķiršu dzēriens		200	0,3	0,2	15,5	62							
P7 *Auglis		100	0,3	0,2	13,8	52							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,9 24,3 110,2 752

KOPĀ:

23,9 24,3 110,2 752

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
 AUGĻI un OGAS 180 grami

LIESA GAĻA 58 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 66 grami

DĀRZENI 162 grami
 PIENA PRODUKTI 10 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Veģet. zupa meksikāņu gaumē	9	200	6,5	6,2	22,3	178							
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		150	5,4	1,6	27,2	145							
P5 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurkiem		70	1,3	5,7	1,6	62							
P6 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P7 *Meža ogu dzēriens		200	0,4	0,1	7,9	34							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,2 28,4 83,7 711

KOPĀ:

27,2 28,4 83,7 711

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
 AUGĻI un OGAS 60 grami

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 50 grami

DĀRZENI 121,2 grami
 PIENA PRODUKTI 36,5 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		250	15,4	9,8	41,4	328							
P2 *Marinēti gurķi		70	0,6	0,1	1,1	9							
P3 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P4 *Vanijas krēms	3,7	60	4,8	10,8	4,5	134							
P5 *Augļu ķiselis		200	0,2	0,1	12,9	52							
P6 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,5 25,1 88,0 714

KOPĀ:

29,5 25,1 88,0 714

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
 AUGĻI un OGAS 30 grami

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 0 grami

DĀRZENI 133 grami
 PIENA PRODUKTI 240 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,2 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 25,5 grami
 AUGĻI un OGAS 343 grami

LIESA GAĻA 253 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 439 grami

DĀRZENI 668,7 grami
 PIENA PRODUKTI 518,5 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami