

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
B1	Mannā biežputra ar ievārījumu	150/5	4.0	1.2	25.0	127	L3	Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.1	7.7	34	
B2	Graudu maize /sviestu	20/5	1.0	4.3	8.2	77								
B3	Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8								
P1	Dārzeņu vistas zupa ar grauzdiniem	150	3.7	4.8	13.2	112								
P2	Makaroni Vistas gaļu un dārzeņiem	180	14.9	12.8	39.6	346								
P3	Burkānu - ābolu salāti	60	0.7	3.6	5.2	59								
P4	Sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23								
P5	Rudzu maize	20	1.1	0.3	8.2	45								
L1	Sviestmaize ar gurķiem un olu	55	3.4	5.3	12.7	112								
L2	Ābolu-dzērveņu kompots	150	0.1	0.0	4.0	17								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.8 grami AUGLI un OGAS 117 grami					DĀRZENI 135.2 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami				
										29.4 32.4 131.3 961				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
B1	Rīsu biežputra ar ievārījumu	150/10	4.4	1.8	33.9	168	L2	Piens	150/	4.2	3.0	7.1	72	
B2	Baltmaize/krēmsiers	20/15	2.4	3.5	10.1	82								
B3	Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8								
P1	Rasoļņiks /krējums	150/5	3.8	5.3	13.2	117								
P2	Cūkgaļas gabaliņi mērcē	80	8.1	9.6	5.4	140								
P3	Vārīti griķi	100	3.6	0.6	29.0	138								
P4	Vitamīnu salāti	60	1.0	3.0	2.6	43								
P5	Ogu dzēriens	150	0.1	0.0	3.6	15								
P6	Rudzu maize	20/	1.1	0.3	8.2	45								
L1	Kartupeļu pankūkas/krējums	100/10	4.4	10.2	21.2	197								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.01 grami AUGLI un OGAS 15 grami					DĀRZENI 103.4 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 270 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami				
										33.1 37.3 136.2 1025				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
B1	Biezpiens ar krējumu	80	10.4	6.9	4.8	123	P7	Citronu-dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	2.6	10	
B2	Sviestmaize	20/5	1.6	4.3	9.8	85	L1	Piena rīsu zupa	180	4.5	2.6	18.4	114	
B3	Tēja ar citronu	150	0.0	0.0	2.0	8	L2	Sviestmaize ar sieru	20/5/15	5.1	8.7	9.8	139	
B4	Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38								
P1	Borščs ar gaļu /krējums	150/5	3.8	6.2	11.7	118								
P2	Cūkgaļas kotlete	60	12.7	14.0	7.1	206								
P3	Vārīti kartupeļi	100	2.4	0.1	17.8	84								
P4	Piena mērce	30/	1.0	2.0	2.8	33								
P5	Kāpostu raibie salāti	60	1.2	3.0	3.8	45								
P6	Rudzu maize	20/	1.1	0.3	8.2	45								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.2 grami AUGLI un OGAS 84.1 grami					DĀRZENI 151.75 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 189.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami				
										44.2 48.2 106.8 1049				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
B1	Olu kultenis/tomāti	105/20	11.0	11.4	3.3	159	L1	Jogurt/pārslas	100/50	7.6	1.8	45.0	236	
B2	Sviestmaize ar sieru	20/5/15	2.5	7.6	10.2	117	L2	Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38	
B3	Ogu kompots	150	0.2	0.0	3.6	15	L3	Dzērveņu dzēriens	150	0.1	0.0	3.3	14	
P1	Dārzeņu veģetāra zupa ar nūdelēm	150/	2.5	7.7	15.0	141								
P2	Zivju kotlete	60	8.0	5.5	2.8	103								
P3	Rīsi vārīti	100	3.0	1.2	30.0	142								
P4	Krējuma - tomātu mērce	50	0.7	5.3	2.4	59								
P5	Biešu - ķiploku salāti	60	1.0	1.6	5.2	39								
P6	Baltmaize	20	1.6	0.2	9.8	47								
P7	Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.5 grami AUGLI un OGAS 107 grami					DĀRZENI 116.8 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 164.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				
										38.6 42.4 144.0 1133				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
B1	Auzu pārslu biežputra/ievārījums	150/7	6.0	3.7	25.2	165	L2	Kakao	150	3.5	2.6	9.4	75	
B2	Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3	Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.1	7.7	34	
B3	Sviestmaize ar gurķi	20/5/20	1.2	4.3	8.8	80								
P1	Frikadeļu zupa/krējums	150/5	6.4	9.3	6.0	135								
P2	Sautēta vistas gaļa mērcē	80	9.6	15.0	7.1	204								
P3	Kartupeļu biezenis	100	2.2	1.6	13.6	80								
P4	Burkānu rutku salāti ar krējumu	60	1.1	1.3	5.2	40								
P5	Dzērveņu dzēriens ar nektāru	150/	0.0	0.0	4.0	16								
P6	Baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47								
L1	Oļā cepta maizīte	50/	3.6	1.6	16.1	92								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.5 grami AUGLI un OGAS 80 grami					DĀRZENI 137.1 grami KARTUPEĻI 116 grami PIENS, skābie produkti 319.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami				
										35.4 39.7 114.8 976				

Ēdienkarti sagatavoja Maija Bulbakova tehnologs@cncgroup.lv
Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta