

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Mannas biezputra /ievārījums	150/5	5.4	2.2	27.0	150	L2	Kakao	150	3.8	2.6	9.2	76			
B2	Baltmaize ar sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85	L3	Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38			
B3	Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8										
P1	Svaigu kāpostu zupa/krējums	150/5	3.8	8.2	10.7	131										
P2	Mērce ar gaļu un sakņu dārzeņiem	80	10.0	11.0	5.5	163										
P3	Vārīti makaroni	100	5.8	1.2	34.1	176										
P4	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	60	0.9	3.1	2.3	41										
P5	Rudzu maize	20/	1.1	0.3	8.2	45										
P6	Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	4.4	19										
L1	Sviestmaize/siers/tomāts	25/15/2	5.3	8.7	10.6	143										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.3 grami AUGĻI un OGAS 100 grami						DĀRZENI 203.1 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 225 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 52.5 grami					
											38.2 41.8 131.8 1075					
												Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Karstmaize ar sieru	45	5.4	6.6	10.0	122	L1	Auzu biezputra/ievārījums	150/5	5.9	3.7	23.9	160			
B2	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L2	Graudu maize /sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85			
B3	Auglis	80/	0.7	0.2	7.8	32										
P1	Vistas zupa ar grauzdiniem/krējums	150/5	3.6	4.8	12.8	111										
P2	Kotlele vistas	80	11.5	10.0	10.0	177										
P3	Vārīti kartupeļi	100	2.4	0.1	17.8	84										
P4	Piena mērce	30	1.1	2.2	3.0	36										
P5	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	60	1.0	2.1	4.3	37										
P6	Rudzu maize	20/	1.1	0.3	8.2	45										
P7	Dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.1	3.1	15										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami AUGĻI un OGAS 106.64 grami						DĀRZENI 92.5 grami KARTUPEĻI 160 grami PIENS, skābie produkti 136 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 16 grami GAĻA, ZIVIS 67 grami					
											34.4 34.4 112.4 912					
												Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	5 graudu biezputra/ievārījums	150/10	5.8	2.7	28.1	165	L3	Piens	150/	4.2	3.0	7.1	72			
B2	Sviestmaize	20/5	1.6	4.3	9.8	85										
B3	Tēja kumelišu	150	0.0	0.0	2.0	8										
P1	Dārzeņu sautējums ar gaļu	200	13.8	11.8	17.9	232										
P2	Burkāni ar sēkliņām	60	1.4	2.8	4.8	53										
P3	Rudzu maize	20	1.1	0.3	8.2	45										
P4	Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	4.0	17										
P5	Rīsu krēms ar ķiseļi	40/80	0.9	7.3	17.1	137										
L1	Cīsiņi vārīti	60/	6.4	13.9	0.9	154										
L2	Kliju sviestmaize ar tomātu	20/5/15	1.8	4.3	10.4	88										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.5 grami AUGĻI un OGAS 28 grami						DĀRZENI 172 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 280.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					
											37.1 50.4 110.2 1056					
												Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Biezpiens ar dillēm un krējumu	60	7.7	9.6	1.9	125	L2	Baltmaize ar sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85			
B2	Graudu sviestaize ar gurķis	20/5/15	1.8	4.3	10.2	87	L3	Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38			
B3	Tēja Karkade-zemeņu	150/	0.0	0.0	2.0	8										
P1	Skābu kāpostu zupa/krējums	150/5	3.3	6.2	7.4	100										
P2	Heka fileja baltā mērcē	90	8.4	5.1	5.9	117										
P3	Vārīti rīsi	100	3.2	0.9	31.5	146										
P4	Biešu selēniju salāti ar eļļu	60	1.3	3.1	5.5	56										
P5	Rudzu maize	20	1.1	0.3	8.2	45										
P6	Zemeņu dzēriens	150	0.1	0.1	10.7	44										
L1	Piena zupa ar makaroniem	180	5.6	2.6	18.3	121										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14.8 grami AUGĻI un OGAS 97 grami						DĀRZENI 145.5 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 202 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					
											34.5 36.7 119.5 971					
												Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Kukurūzas biezputra	150	4.6	4.7	17.9	132	L2	Ogu dzēriens	150	0.2	0.0	4.0	17			
B2	Sviestmaize	20/5	1.6	4.3	9.8	85										
B3	Tēja Zaļā	150	0.0	0.0	2.0	8										
P1	Soļanka zupa/krējums	150/5	6.0	9.6	8.4	147										
P2	Maltās gaļas mērce	80	8.5	11.7	7.3	169										
P3	Vārīti griķi	100	3.7	0.6	30.5	144										
P4	Redīsu-burkānu salāti ar eļļu	60	0.7	3.1	2.9	44										
P5	Rudzu maize	20	1.1	0.3	8.2	45										
P6	Sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23										
L1	Biezpiena sacepums	90	13.7	4.7	24.3	194										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14.1 grami AUGĻI un OGAS 16.4 grami						DĀRZENI 137.79 grami KARTUPEĻI 32 grami PIENS, skābie produkti 157.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami					
											40.3 39.0 120.8 1007					
												Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 59.2 grami AUGĻI un OGAS 348.04 grami						DĀRZENI 750.89 grami KARTUPEĻI 332 grami PIENS, skābie produkti 1000.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 131 grami GAĻA, ZIVIS 300.5 grami					
											Skolas piens 0 grami					

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova tehnologs@cncgroup.lv

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/3-6 /2023

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

04.04.2023 10:52:20

Lapa Nr. 1 no 1