

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Mannā biezputra ar ievārijumu	100/5	3.8	1.7	17.1	99	L2 Baltmaize ar sviestu	20/3	1.6	2.7	9.8	70	
B2 Sviestmaize ar desu	15/3/10	2.5	4.1	7.5	77	L3 Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	2.0	8	
B3 Tēja Zaļa ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	150/5	2.5	2.2	6.4	60							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	80	7.0	8.9	5.2	165							
P3 Vārīti griķi	80	3.0	0.9	15.2	81							
P4 Burkāni ar sēkliņām	60	1.2	2.1	5.4	49							
P5 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20							
P6 Kompots - plūmju	150	0.2	0.0	5.3	22							
L1 Biezpiens ar krējumu	60	9.3	3.8	3.0	81							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 36.3 grami	DĀRZENI 99.7 grami KARTUPEĻI 33 grami PIENS, skābie produkti 146 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	<b>31.8</b>	<b>26.6</b>	<b>83.0</b>	<b>740</b>	Skolas piens 0 grami	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Auzu biezputra /sviests	100/3	3.9	5.0	11.3	106	L1 Ābolu plātsmaize	80	5.4	4.0	34.2	182	
B2 Baltmaize ar olas masu	20/20	3.1	4.2	8.0	82	L2 Kompots ābolu-dzērveņu	150	0.1	0.0	4.0	18	
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	1.0	4							
P1 Siera- dārzenu zupa	150	3.0	6.0	10.4	109							
P2 Cūkgaļas kotlete	60	4.8	6.4	4.0	122							
P3 Vārīti kartupeļi	80	1.6	0.1	12.1	58							
P4 Piena mērce	30/	0.8	0.8	1.7	17							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	60	1.0	1.1	3.6	24							
P6 Graudu maize	10	0.8	0.1	4.9	24							
P7 Citronu-dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	2.1	9							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.9 grami AUGĻI un OGAS 77 grami	DĀRZENI 83.87 grami KARTUPEĻI 163 grami PIENS, skābie produkti 129 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami	<b>24.4</b>	<b>27.7</b>	<b>97.4</b>	<b>754</b>	Skolas piens 0 grami	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Kukurūzas biezputra	100	3.3	3.0	13.8	95	L3 Auglis	50	0.4	0.1	4.9	20	
B2 Baltmaize/krēmsiers/	15/20	2.3	4.5	7.8	82							
B3 Tēja ar citronu	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Biešu zupa/krējums	150/5	1.4	1.8	9.5	61							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	120	8.7	6.6	27.4	215							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	60	0.8	1.6	2.8	30							
P4 Rudzu maize	15	0.9	0.2	6.1	30							
P5 Piens	100	2.8	2.0	4.7	48							
L1 Dārzenu rasols	100	2.4	6.5	9.4	108							
L2 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami AUGĻI un OGAS 50.3 grami	DĀRZENI 179.2 grami KARTUPEĻI 67.3 grami PIENS, skābie produkti 206.5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami	<b>23.1</b>	<b>26.2</b>	<b>90.4</b>	<b>704</b>	Skolas piens 0 grami	

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Olu omlete	70	6.1	7.4	1.9	99	L2 Auglis	50	0.4	0.1	4.9	20	
B2 Kviešu baltmaize/sviests/siers	20/3/20	2.8	7.1	10.3	112							
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	150/5	5.8	7.4	13.9	147							
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	3.2	2.5	80							
P3 Kartupeļu biezenis	100	2.4	1.4	13.6	78							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0.8	2.1	4.7	41							
P5 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20							
P6 Tēja ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	2.0	8							
L1 Kukurūzas pārslas /piens	30/100	5.0	2.3	27.0	147							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 51 grami	DĀRZENI 78 grami KARTUPEĻI 118 grami PIENS, skābie produkti 166.5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami	<b>31.3</b>	<b>31.0</b>	<b>86.8</b>	<b>759</b>	Skolas piens 0 grami	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Piena zupa ar makaroniem	150	3.4	1.7	12.5	80	L2 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	150	4.1	2.7	11.0	88	
B2 Kviešu baltmaize	10	0.8	0.1	4.9	24	L3 Burkāns grauzams	40	0.5	0.0	2.9	16	
B3 Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Plovš ar vistas gaļu	120	9.9	10.4	24.8	240							
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	60	1.0	2.5	4.0	45							
P3 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20							
P4 Kefīrs	100	3.2	2.0	3.8	48							
P5 Jogurta krēms	50/	1.4	1.9	4.6	40							
P6 Ogu mērce	50	0.1	0.0	5.0	21							
L1 Karstmaize ar sieru un desu	50	3.9	5.2	11.3	105							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.2 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 117.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 361.75 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 16 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami	<b>28.9</b>	<b>26.6</b>	<b>90.9</b>	<b>735</b>	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.77 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 40.1 grami AUGĻI un OGAS 224.6 grami	DĀRZENI 557.97 grami KARTUPEĻI 381.3 grami PIENS, skābie produkti 1009.75 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 116 grami GAĻA, ZIVIS 245 grami					Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova tehnologs@cnsgroup.lv Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta  
Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.