

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Rudens-Ziema

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārtījumu	150/10	5.8	2.2	29.7	163	L2 Kviešu baltmaize/Sviests	20/5	1.6	4.3	9.8	85
B2 Tēja Zaļa ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38
B3 Sviestmaize ar desu	20/5/15	3.0	6.6	8.5	107	L4 Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	2.0	8
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	200/5	2.8	4.1	8.3	84						
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	80	9.3	12.0	5.7	170						
P3 Vārtīti griķi	100	4.1	1.2	20.7	110						
P4 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	3.1	6.2	62						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Kompots - plūmju	150	0.2	0.0	5.3	22						
L1 Biezpiens ar krējumu	70	10.3	4.8	3.8	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 122.56 grami	DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 188 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami	40.0 38.9 118.0 992	Skolas piens 0 grami							

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu biezputra /sviests	150/5	5.6	7.7	18.3	165	L1 Ābolu plātsmaize	90	5.4	4.0	34.6	184
B2 Baltmaize ar olas masu	20/20	3.5	4.1	10.0	91	L2 Kompots ābolu-dzērveņu	150	0.1	0.0	4.0	18
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Siera- dārzenu zupa	200	3.2	5.3	11.2	107						
P2 Cūkgaļas kotlete	60	7.0	18.8	4.0	215						
P3 Vārtīti kartupeļi	100	2.4	0.1	17.8	84						
P4 Piena mērce	30/	1.0	2.0	2.8	33						
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	4.1	4.2	54						
P6 Graudu maize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P7 Citronu-dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	2.1	8						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.31 grami AUGĻI un OGAS 76.5 grami	DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 206 grami PIENS, skābie produkti 139 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami	30.9 46.3 120.7 1014	Skolas piens 0 grami							

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra	150	4.5	3.9	21.0	137	L3 Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32
B2 Baltmaize/krēmsiers/	20/20	2.7	4.6	10.2	93						
B3 Tēja ar citronu	150	0.0	0.0	2.5	10						
P1 Biešu zupa/krējums	200/5	1.8	4.8	11.9	100						
P2 Makaroni ar vistas gaļu	150	10.1	8.8	31.6	260						
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	1.6	3.3	33						
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Piens	150/	4.2	3.0	7.1	72						
L1 Dārzenu rasols	130	4.1	8.5	15.4	158						
L2 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.5 grami AUGĻI un OGAS 81 grami	DĀRZENI 247.2 grami KARTUPEĻI 97.3 grami PIENS, skābie produkti 281 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami	30.4 35.6 121.0 943	Skolas piens 0 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu omlete	105	11.3	13.0	2.4	172	L2 Auglis	80/	0.7	0.2	7.8	32
B2 Kviešu baltmaize/sviests/siers	20/5/20	2.8	8.7	10.3	127						
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	5.0	7.3	12.6	138						
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	4.6	2.5	93						
P3 Kartupeļu biezenis	100	2.3	1.4	12.9	75						
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Tēja ar citronu	150	0.0	0.0	2.5	10						
L1 Kukurūzas pārslas ar pienu	50/150	9.1	6.2	37.4	242						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami AUGĻI un OGAS 81 grami	DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 113 grami PIENS, skābie produkti 223.5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami	40.9 44.6 105.0 994	Skolas piens 0 grami							

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena zupa ar makaroniem	150	4.6	2.2	16.6	107	L2 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	150	4.0	2.7	10.9	87
B2 Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Burkāns grauzams	50	0.6	0.0	3.6	20
B3 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P1 Plovš ar vistas gaļu	180	12.0	14.3	36.1	330						
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	70	1.2	2.5	5.1	51						
P3 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P4 Kefīrs	150	4.8	3.0	5.7	72						
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	6.6	6.4	10.9	128						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.2 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 165 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 434.7 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 16 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami	38.2 33.4 118.5 950	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.52 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 43.01 grami AUGĻI un OGAS 371.06 grami	DĀRZENI 735.37 grami KARTUPEĻI 457.3 grami PIENS, skābie produkti 1266.2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 122 grami GAĻA, ZIVIS 250 grami		Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova tehnologs@cncgroup.lv Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.