

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Sviestmaize ar sieru	15/15	1.7	5.9	5.2	78	L2 Graudu maize	15	1.2	0.1	7.3	35
B2 Kviešu putrainu biezputra	100	4.0	3.0	14.7	105	L3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L4 Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	5.0	24
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) ar krējumu	150/7	3.4	4.4	10.2	97						
P2 Bolones mērce	60	4.8	8.8	1.6	105						
P3 Vārīti makaroni	80	3.6	0.6	21.3	109						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	60	0.9	1.0	3.5	23						
P5 Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23						
P6 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
L1 Biezpiens ar dillēm un krējumu	60	7.7	6.2	2.0	93						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 52 grami	DĀRZENI 103.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 121.5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami	28.3 30.4 84.4 730	Skolas piens 0 grami							

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	100/7	4.0	2.5	17.5	109	L2 Graudu maize /sviestu	10/4	0.8	3.4	4.9	53
B2 Sviestmaize ar gurķi	13/15	0.9	3.4	5.3	56	L3 Auglis	50	0.4	0.1	4.9	20
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	50/40	6.2	9.0	11.7	179						
P2 Vārīti kartupeļi	80	1.7	0.1	12.6	60						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0.8	2.1	4.7	41						
P4 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
P5 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
P6 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	80	12.1	1.9	11.8	110						
L1 Piena zupa ar grūbām	150	3.9	2.0	16.2	98						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.6 grami AUGĻI un OGAS 59 grami	DĀRZENI 102.7 grami KARTUPEĻI 85 grami PIENS, skābie produkti 197.3 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 38 grami	31.8 24.6 101.3 776	Skolas piens 0 grami							

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis/tomāts	70/20	6.6	5.6	2.8	89	L2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B2 Graudu maize/sviests/siers	15/15	1.7	5.9	5.3	78	L3 Auglis	50	0.4	0.1	4.9	20
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Solanka zupa/krējums	150/5	2.7	4.1	6.4	75						
P2 Zivju kotlete	55	6.5	4.9	4.6	98						
P3 Rīsi vārīti	80	2.1	0.4	21.0	95						
P4 Krējuma – citronu mērce	30	0.4	2.5	1.0	28						
P5 Dārzenu salāti	60	0.8	0.2	2.7	13						
P6 Kefīrs	100	3.2	2.0	3.8	48						
L1 Rauģa pankūkas/krējums	90/15	6.6	7.5	31.7	208						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.38 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.01 grami AUGĻI un OGAS 51.1 grami	DĀRZENI 97.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 193 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 62.4 grami	31.1 33.2 88.2 767	Skolas piens 0 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra/sviests	100/3	4.1	4.6	14.9	119	L2 Rujienas salāti	80	1.8	3.3	9.4	75
B2 Baltmaize ar sviestu	10/3	1.0	2.6	5.9	51	L3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B3 Tēja Karkade	150/	0.0	0.0	2.0	8	L4 Auglis	50	0.5	0.1	5.9	24
P1 Maltās gaļas mērce	60	5.4	9.0	2.4	112						
P2 Vārīti griķi	80	3.2	1.0	16.3	87						
P3 Burkānu salāti	60	0.8	2.1	4.5	43						
P4 Kakao krēms ar ogu ķīseli	50/40	2.9	5.5	7.4	91						
P5 Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	4.2	19						
P6 Rudzu maize	15	0.9	0.2	6.1	30						
L1 Cisiņi vārīti	35	3.8	8.4	0.6	93						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.6 grami AUGĻI un OGAS 89 grami	DĀRZENI 127.65 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 148.5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 32 grami	24.5 36.7 81.6 758	Skolas piens 0 grami							

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Sviestmaize ar vistas gaļu	25/15	5.6	4.6	9.9	103	L3 Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	5.0	24
B2 Jogurts bez pied. ar rīvētām ogām	90/15	4.4	4.1	6.4	83						
B3 Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	3.2	3.4	13.1	100						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	120	8.1	17.0	16.0	248						
P3 Tomāti svaigie	50/	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
P5 Dzeriens- zemeņu	150	0.1	0.1	2.9	13						
L1 Piena rīsu zupa	150	3.6	1.8	19.3	107						
L2 Kviešu baltmaize	15	1.2	0.1	7.3	35						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 77 grami	DĀRZENI 139.16 grami KARTUPEĻI 95 grami PIENS, skābie produkti 179.2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.6 grami	27.6 31.4 87.8 751	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 47.21 grami AUGĻI un OGAS 328.1 grami	DĀRZENI 570.11 grami KARTUPEĻI 289.1 grami PIENS, skābie produkti 839.5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 130 grami GAĻA, ZIVIS 233 grami	27.6 31.4 87.8 751	Skolas piens 0 grami							

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