

## ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Piena zupa ar makaroniem	200	4,4	6,3	22,1	162	L1 Sulas uzpūtenis ar pienu	100/20	6,8	4,2	27,2	173	
B2 Sviestmaize ar sieru un tomātu.	05/10/2	3,9	7,8	5,8	109	L2 Cepumi	20	1,4	4,9	12,9	91	
P1 Skābeņu zupa	150	6,7	6,8	9,4	124	L3 Augļi	1gb	0,3	0,2	7,6	34	
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43							
P3 Plovs	150	11,3	16,8	24,3	296							
P4 Šķēlīte marinēta gurķa	40	0,3	0,0	0,6	5							
P5 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67							
Kopā: Brokastis(B)	E25%	8,3	14,1	27,9	271							
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	19,5	23,8	62,0	536							
Kopā: Launags(L)	E27%	8,5	9,3	47,7	299							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,7 grami						<b>KOPĀ:</b>			<b>36,3</b>	<b>47,2</b>	<b>137,7</b>	<b>1106</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami						PIENA PRODUKTI 308 grami						
AUGĻI 120 grami						ZIVIS 0 grami						
						BIEZPIENS SIERS 12 grami						
						DĀRZENI 130,4 grami						

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Piena auzu pārslas zupa	200	4,5	7,0	17,2	150	L1 Biezpiena placēņi ar krējumu.	120	22,2	15,8	28,4	344	
B2 Sviestmaize ar svaigu gurķi	30/05/3	2,1	4,4	10,9	89	L2 Piens	100	3,4	2,4	5,6	58	
B3 Augļi	1gb.	0,3	0,6	7,8	38							
P1 Zupa Harčo	150	2,2	3,6	10,7	85							
P2 Rupjmaize	1gb.	0,9	0,1	10,0	43							
P3 Azu	130	8,8	11,9	11,6	230							
P4 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	9,5	37							
Kopā: Brokastis(B)	E26%	6,9	12,1	35,9	278							
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	12,2	15,8	41,8	395							
Kopā: Launags(L)	E37%	25,5	18,2	34,1	402							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami						<b>KOPĀ:</b>			<b>44,6</b>	<b>46,1</b>	<b>111,8</b>	<b>1075</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						PIENA PRODUKTI 237,9 grami						
AUGĻI 100 grami						ZIVIS 0 grami						
						BIEZPIENS SIERS 98 grami						
						DĀRZENI 125,9 grami						

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Mannā biežputra ar kanēli	200/01	5,5	6,7	24,1	179	P5 Gurķis svaigs	40	0,4	0,0	1,2	7	
B2 Maize ar ievārījumu	20/30	1,2	0,2	7,2	34	P6 Kompots ābolu	150	0,2	0,2	18,8	72	
B3 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	4,9	21	L1 Rosols salāti ar gaļu.	150	9,2	14,8	12,0	217	
P1 Skābu kāpostu zupa ar krējumu	150/05	2,6	4,1	5,3	68	L2 Sviestmaize	05/20	1,7	4,4	9,7	83	
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	L3 Kakao dzēriens ar pienu	150	3,0	2,2	10,0	72	
P3 Zivju tefeli ar sarkāno mērce	50/30	7,4	3,9	5,7	88	L4 Augļi	1gb.	0,6	0,2	6,5	31	
P4 Vāriti griķi	100	4,4	5,4	21,8	153							
Kopā: Brokastis(B)	E22%	7,0	7,0	36,3	234							
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	15,8	13,8	62,8	431							
Kopā: Launags(L)	E38%	14,5	21,6	38,2	402							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami						<b>KOPĀ:</b>			<b>37,3</b>	<b>42,3</b>	<b>137,2</b>	<b>1067</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						PIENA PRODUKTI 242,7 grami						
AUGĻI 104 grami						ZIVIS 37,5 grami						
						BIEZPIENS SIERS 0 grami						
						DĀRZENI 171,1 grami						

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Makaroni ar sieru un sviestu	110/10/	6,8	7,3	31,4	219	L2 Kefirs	100	2,9	0,0	3,7	29	
B2 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41	L3 Augļi	1gb.	0,3	0,6	7,8	38	
P1 Tomātu zupa	150/05	2,8	5,1	7,5	86							
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43							
P3 Kāpostu titēni	150	11,2	16,1	24,5	281							
P4 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	9,5	37							
L1 Zemnieku brokastis	130	8,9	21,7	11,3	274							
Kopā: Brokastis(B)	E25%	7,1	7,4	41,2	260							
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	15,2	21,4	51,4	447							
Kopā: Launags(L)	E33%	12,1	22,4	22,9	342							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami						<b>KOPĀ:</b>			<b>34,4</b>	<b>51,1</b>	<b>115,5</b>	<b>1048</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						PIENA PRODUKTI 137,4 grami						
AUGĻI 100 grami						ZIVIS 0 grami						
						BIEZPIENS SIERS 9,2 grami						
						DĀRZENI 156,7 grami						

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Piena prosas zupa ar sviestu	200	4,0	6,4	16,3	139	P5 Šķēlīte marinēta gurķa	30	0,2	0,0	0,4	3	
B2 Sviestmaize ar olu	70	5,4	7,7	9,9	128	P6 Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	16,7	62	
B3 Augļi	1gb.	1,2	0,1	16,8	73	L1 Mini picīņa	30/30	8,4	14,9	10,7	208	
P1 Borščs ar krējumu.	150/10	3,8	7,6	12,1	129	L2 Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	50	0,7	1,1	2,4	22	
P2 Rupjmaize	1gb.	0,9	0,1	10,0	43	L3 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	4,9	21	
P3 Cepta vista	70	10,2	10,3	0,3	135							
P4 Kartupeļu biezenis	130	1,7	2,2	9,7	64							
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10,5	14,2	43,0	340							
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	17,0	20,3	49,3	436							
Kopā: Launags(L)	E25%	9,3	16,1	18,0	252							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami						<b>KOPĀ:</b>			<b>36,8</b>	<b>50,7</b>	<b>110,2</b>	<b>1027</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						PIENA PRODUKTI 138,85 grami						
AUGĻI 87,5 grami						ZIVIS 0 grami						
						BIEZPIENS SIERS 9,2 grami						
						DĀRZENI 163 grami						
						PIENA PRODUKTI 1064,85 grami						
						ZIVIS 37,5 grami						
						BIEZPIENS SIERS 128,4 grami						
						DĀRZENI 747,1 grami						