

20. - 24. 01. 20.

Liepājas PII "Pasaciņa"

APSTIPRINĀ

LIEPĀJAS P.I.I PASACIŅA VADĪTĀJA Z.ZĀLĪTE

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6**Pirmdiena**

| Ēdiena nosaukums | | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|--------------------|--------|----------------------------|--------|----------------------------|------------------|-----------------------------------|------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| B1 | Prosas biezputra ar sviestu | 200 | 5,7 | 6,7 | 28,7 | 198 | L1 | Biezpiena placēnīši ar ievārījumu | 100 | 16,4 | 11,9 | 25,4 | 274 |
| B2 | Sviestmaize ar tomātu | 05/20/4 | 2,2 | 4,5 | 11,3 | 92 | L2 | Piens | 100 | 2,8 | 2,0 | 4,7 | 48 |
| B3 | Kakao dzēriens ar pienu | 150 | 2,8 | 2,2 | 9,8 | 70 | L3 | Augļi | 1gb. | 0,4 | 0,8 | 10,3 | 50 |
| P1 | Zupa Harčo | 150 | 2,2 | 3,6 | 10,7 | 85 | | | | | | | |
| P2 | Rupjmaize | 20 | 0,9 | 0,1 | 10,0 | 43 | | | | | | | |
| P3 | Sakņu sautējums ar gaļu | 100 | 9,0 | 13,3 | 12,7 | 205 | | | | | | | |
| P4 | Kompots-saldētu ogu | 150 | 0,2 | 0,1 | 17,7 | 67 | | | | | | | |
| | Kopā Brokastis(B) | E32% | 10,7 | 13,3 | 49,8 | 360 | | | | | | | |
| | Kopā Pusdienas(P) | E35% | 12,4 | 17,2 | 51,1 | 400 | | | | | | | |
| | Kopā Launags(L) | E33% | 19,6 | 14,7 | 40,4 | 372 | | | | | | | |
| | | | | | | | | KOPĀ: | | 42,7 | 45,2 | 141,2 | 1132 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami | | KARTUPELI 60 grami | | PIENA PRODUKTI 263,5 grami | | BIEZPIENS SIERS 68,6 grami | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami | | GALA 49 grami | | ZIVIS 0 grami | | DĀRZENI 160,5 grami | | | | | | | |
| AUGĻI 145 grami | | | | | | | | | | | | | |

Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|--------|---------------------------|------------------|--------------------------|---------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| B1 | Rīsu biezputra ar sviestu | 05/200 | 6,4 | 7,9 | 25,9 | 200 | P5 | Kompots ābolu | 150 | 0,2 | 0,2 | 18,8 | 72 |
| B2 | Sviestmaize ar desu un gurķi | 05/20/2 | 4,4 | 6,4 | 11,3 | 118 | L1 | Sulas uzpūtenis ar pienu | 100/15 | 5,2 | 3,1 | 26,6 | 159 |
| B3 | Kakao dzēriens ar pienu | 150 | 2,4 | 1,8 | 9,0 | 62 | L2 | Sviestmaize ar sieru | 05/10/1 | 3,0 | 6,9 | 4,9 | 93 |
| P1 | Zemnieku zupa | 150 | 3,1 | 3,9 | 7,4 | 77 | L3 | Augļi | 1gb. | 0,3 | 0,2 | 7,6 | 34 |
| P2 | Rupjmaize | 20 | 0,9 | 0,1 | 10,0 | 43 | | | | | | | |
| P3 | Makaroni ar malto gaļu | 100 | 10,0 | 12,8 | 28,8 | 273 | | | | | | | |
| P4 | Ķirbju salāti ar tomātiem | 60 | 0,2 | 2,1 | 0,6 | 33 | | | | | | | |
| | Kopā Brokastis(B) | E33% | 13,2 | 16,1 | 46,3 | 380 | | | | | | | |
| | Kopā Pusdienas(P) | E43% | 14,5 | 19,2 | 65,6 | 497 | | | | | | | |
| | Kopā Launags(L) | E25% | 8,5 | 10,3 | 39,1 | 286 | | | | | | | |
| | | | | | | | | KOPĀ: | | 36,3 | 45,6 | 150,9 | 1164 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,82 grami | | KARTUPELI 24 grami | | PIENA PRODUKTI 378,05 grami | | BIEZPIENS SIERS 9,2 grami | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami | | GALA 68,2 grami | | ZIVIS 0 grami | | DĀRZENI 103,2 grami | | | | | | | |
| AUGĻI 104 grami | | | | | | | | | | | | | |

Trešdiena

| Ēdiena nosaukums | | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------------|--------|--------------------------|--------|----------------------------|------------------|--------------------------------|------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| B1 | Vārīta ola | 50 | 6,1 | 5,5 | 0,3 | 75 | P5 | Piena mērce | 40 | 1,2 | 4,3 | 7,7 | 75 |
| B2 | Sviestmaize ar sieru | 05/20/1 | 4,9 | 8,4 | 9,7 | 132 | P6 | Šķēlīte marinēta gurķa | 25 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 3 |
| B3 | Kakao dzēriens ar pienu | 150 | 3,0 | 2,2 | 14,9 | 91 | P7 | Citronu dzēriens | 150 | 0,1 | 0,0 | 16,7 | 62 |
| P1 | Zivju zupa ar krējumu | 150/10 | 5,4 | 7,4 | 7,9 | 119 | L1 | Salāti ar karstu vistas fileju | 100 | 7,2 | 4,4 | 3,3 | 81 |
| P2 | Rupjmaize | 20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | L2 | Baltmaize. | 20 | 1,7 | 0,3 | 9,6 | 45 |
| P3 | Gaļas rulete | 50 | 8,1 | 12,0 | 0,4 | 184 | L3 | Tēja ar cukuru | 150 | 0,3 | 0,0 | 9,8 | 41 |
| P4 | Vārīti griķi | 100 | 4,9 | 3,1 | 24,5 | 145 | L4 | Augļi | 1gb. | 0,3 | 0,6 | 7,8 | 38 |
| | Kopā Brokastis(B) | E27% | 14,0 | 16,1 | 24,9 | 299 | | | | | | | |
| | Kopā Pusdienas(P) | E54% | 20,0 | 26,7 | 57,6 | 588 | | | | | | | |
| | Kopā Launags(L) | E19% | 9,5 | 5,4 | 30,6 | 206 | | | | | | | |
| | | | | | | | | KOPĀ: | | 43,4 | 48,2 | 113,1 | 1093 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami | | KARTUPELI 30 grami | | PIENA PRODUKTI 128 grami | | BIEZPIENS SIERS 13,8 grami | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami | | GALA 59 grami | | ZIVIS 21 grami | | DĀRZENI 139,5 grami | | | | | | | |
| AUGĻI 87,5 grami | | | | | | | | | | | | | |

Ceturtdiena

| Ēdiena nosaukums | | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|--------|----------------------------|--------|----------------------------|------------------|---------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| B1 | Piena makaronu zupa ar sviestu | 200 | 3,9 | 6,2 | 16,6 | 138 | P6 | Saldētu ogu kompots. | 150 | 0,1 | 0,0 | 13,0 | 49 |
| B2 | Maize ar siera pastete. | 20/20 | 7,8 | 11,1 | 9,8 | 169 | L1 | Rauga pankūkas ar krējumu | 100/10 | 6,4 | 6,8 | 30,8 | 210 |
| P1 | Borščs ar krējumu | 150/10 | 3,3 | 7,6 | 9,1 | 115 | L2 | Piens | 130 | 4,2 | 3,0 | 7,1 | 72 |
| P2 | Rupjmaize | 20 | 0,9 | 0,1 | 10,0 | 43 | L3 | Augļi(Āboli) | 1 gb | 0,5 | 1,0 | 12,4 | 60 |
| P3 | Cepts zivs | 60 | 8,7 | 6,4 | 6,8 | 119 | | | | | | | |
| P4 | Vārīti kartupeļi | 100 | 1,0 | 4,1 | 10,0 | 79 | | | | | | | |
| P5 | Redīsu-ābolu-burkānu salāti | 60 | 1,3 | 3,0 | 4,2 | 50 | | | | | | | |
| | Kopā Brokastis(B) | E28% | 11,6 | 17,3 | 26,4 | 307 | | | | | | | |
| | Kopā Pusdienas(P) | E41% | 15,5 | 21,3 | 52,9 | 455 | | | | | | | |
| | Kopā Launags(L) | E31% | 11,1 | 10,8 | 50,2 | 342 | | | | | | | |
| | | | | | | | | KOPĀ: | | 38,2 | 49,4 | 129,5 | 1104 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami | | KARTUPELI 96 grami | | PIENA PRODUKTI 311,7 grami | | BIEZPIENS SIERS 14,7 grami | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami | | GALA 8 grami | | ZIVIS 38,5 grami | | DĀRZENI 120,5 grami | | | | | | | |
| AUGĻI 152 grami | | | | | | | | | | | | | |

Piektdiena

| Ēdiena nosaukums | | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|---------------------|--------|-----------------------------|--------|-----------------------------|------------------|-----------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| B1 | Mannā biezputra ar sviestu un kanēli | 200 | 4,9 | 6,3 | 20,3 | 157 | P4 | Kartupeļu biezputra | 100 | 1,7 | 3,1 | 9,7 | 72 |
| B2 | Sviestmaize ar svaigu gurķi | 05/20/4 | 2,2 | 4,5 | 11,6 | 93 | P5 | Biešu-gurķu salāti | 50 | 0,8 | 5,1 | 4,4 | 67 |
| B3 | Kafija ar pienu | 150 | 3,1 | 2,2 | 9,6 | 71 | P6 | Ķiršu kompots | 150 | 0,2 | 0,1 | 17,7 | 67 |
| B4 | Augļi | 1gb. | 1,8 | 0,1 | 25,2 | 109 | L1 | Risoto ar vistas gaļu | 120/40 | 15,4 | 8,8 | 29,9 | 261 |
| P1 | Frikadeļu zupa | 150 | 4,4 | 8,2 | 4,9 | 111 | L2 | Tēja ar cukuru | 150 | 0,3 | 0,0 | 9,8 | 41 |
| P2 | Rupjmaize | 20 | 0,9 | 0,1 | 10,0 | 43 | | | | | | | |
| P3 | Cīsiņa | 40 | 5,4 | 9,0 | 1,2 | 108 | | | | | | | |
| | Kopā Brokastis(B) | E36% | 12,0 | 13,1 | 66,7 | 430 | | | | | | | |
| | Kopā Pusdienas(P) | E39% | 13,4 | 25,6 | 47,9 | 467 | | | | | | | |
| | Kopā Launags(L) | E25% | 15,7 | 8,8 | 39,7 | 302 | | | | | | | |
| | | | | | | | | KOPĀ: | | 41,1 | 47,6 | 154,3 | 1199 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami | | KARTUPELI 90 grami | | PIENA PRODUKTI 228,85 grami | | BIEZPIENS SIERS 0 grami | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami | | GALA 109,5 grami | | ZIVIS 0 grami | | DĀRZENI 131 grami | | | | | | | |
| AUGĻI 140 grami | | | | | | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 9,22 grami | | KARTUPELI 300 grami | | PIENA PRODUKTI 1310,1 grami | | BIEZPIENS SIERS 106,3 grami | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 77 grami | | GALA 293,7 grami | | ZIVIS 59,5 grami | | DĀRZENI 654,7 grami | | | | | | | |
| AUGĻI 628,5 grami | | | | | | | | | | | | | |