

**ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Makaroni ar sieru un sviestu	100	10,5	9,7	34,9	270	L1 Sulas uzpūtenis ar pienu	200/15	7,8	4,3	34,0	206
B2 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41	L2 Maize ar biežpienu	20/50	9,8	4,7	15,5	141
P1 Zirņu zupa	150	5,2	3,4	10,6	93	L3 Augļi (Āboli)	1gb.	0,3	0,6	7,8	38
P2 Rupjmaize	15	0,7	0,1	7,5	32						
P3 Mājas sautējums ar gaļu	130	9,4	17,7	11,8	245						
P4 Gurķis kons.	50	0,2	0,0	0,5	4						
P5 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	10,8	9,8	44,7	311						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	15,8	21,3	48,1	441						
Kopā: Launags(L)	E34%	18,0	9,6	57,4	385						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami AUGĻI 120 grami						KARTUPEĻI 90 grami GAĻA 62 grami				PIENA PRODUKTI 199 grami ZIVIS 0 grami	BIEZPIENS SIERS 72 grami DĀRZENI 91 grami
<b>KOPĀ:</b>											<b>44,5 40,6 150,1 1137</b>

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Piena rīsu zupa ar sviestu	150	5,3	5,0	20,4	148	P5 Biešu salāti ar krējumu	60	0,4	1,9	0,3	20
B2 Sviestmaize ar sieru	05/20/2	5,9	9,7	9,7	149	P6 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67
B3 Augļi	1gb.	1,0	0,0	15,5	66	L1 Kaneļu bulciņa	80	6,9	7,8	34,4	235
P1 Zupa ar brokoļiem	150	1,7	4,8	2,0	57	L2 Kafija ar pienu	150	3,1	2,2	9,6	71
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43						
P3 Zivju kotletes	50	9,1	9,2	3,1	131						
P4 Kartupeļu biezenis	80	0,8	2,2	1,4	29						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	12,2	14,8	45,5	363						
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	13,1	18,4	34,5	347						
Kopā: Launags(L)	E30%	10,0	10,0	44,1	306						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami AUGĻI 190 grami						KARTUPEĻI 96 grami GAĻA 8 grami				PIENA PRODUKTI 337,85 grami ZIVIS 50 grami	BIEZPIENS SIERS 18,4 grami DĀRZENI 125,4 grami
<b>KOPĀ:</b>											<b>35,4 43,2 124,1 1016</b>

**TREŠDIENA**

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.	0,3	0,2	7,6	34	L1 Mini picīna	30/30	8,4	14,9	10,7	208
P1 Boršcs ar krējumu.	150/10	3,1	7,5	8,0	109	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)	E31%	9,7	14,4	33,8	301						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	16,3	20,3	45,1	416						
Kopā: Launags(L)	E26%	9,3	16,1	18,0	252						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI 87,5 grami						KARTUPEĻI 91,2 grami GAĻA 100 grami				PIENA PRODUKTI 138,85 grami ZIVIS 0 grami	BIEZPIENS SIERS 9,2 grami DĀRZENI 208,5 grami
<b>KOPĀ:</b>											<b>35,2 50,8 96,9 969</b>

**CETURDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Kukurūzas pārslas		2,2	0,2	23,9	106	L1 Kartupeļu-gaļas pankūkas ar krējumu		8,0	18,2	14,7	254
B2 Piens	100	3,4	2,4	5,6	58	L2 Kefīrs	200	5,9	0,1	7,4	59
B3 Baltmaize ar aknu pastēti	40	8,8	10,4	15,7	190						
P1 Sakņu sautējums ar gaļu	130	7,3	13,3	12,0	195						
P2 Tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P3 Jogurta krēms ar augļu ķīsrīji	50/50	1,9	7,8	23,8	176						
P4 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	14,3	13,0	45,3	354						
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	10,0	21,3	55,4	449						
Kopā: Launags(L)	E28%	13,9	18,4	22,2	313						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI 20 grami						KARTUPEĻI 135 grami GAĻA 95,5 grami				PIENA PRODUKTI 413,9 grami ZIVIS 0 grami	BIEZPIENS SIERS 0 grami DĀRZENI 121,2 grami
<b>KOPĀ:</b>											<b>38,2 52,6 122,9 1115</b>

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Vārīta cīsiņa.	40	4,0	8,5	1,1	95	P4 Kakao dzēriens ar pienu	150	5,6	5,0	9,5	96
B2 Tomātu salāti ar krējumu	30	0,4	0,6	1,4	13	L1 Piena rīsu zupa ar sviestu	150	5,3	5,0	20,4	148
B3 Maize	20	1,7	0,3	9,6	45	L2 Sviestmaize ar sieru	20/05/2	5,9	9,7	9,7	149
B4 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	4,9	21	L3 Banāni	150	0,4	0,3	10,0	44
P1 Frikadeļu zupa	150	3,8	7,6	5,5	106						
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43						
P3 Augļu asorti ar biežpiena sniegu	150	17,8	17,9	20,3	313						
Kopā: Brokastis(B)	E16%	8,3	9,4	17,0	175						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	28,2	30,7	45,3	558						
Kopā: Launags(L)	E32%	11,6	15,1	40,0	342						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami AUGĻI 202,8 grami						KARTUPEĻI 135 grami GAĻA 53 grami				PIENA PRODUKTI 400,55 grami ZIVIS 0 grami	BIEZPIENS SIERS 106,6 grami DĀRZENI 57,4 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 75 grami AUGĻI 620,3 grami						KARTUPEĻI 447,2 grami GAĻA 318,5 grami				PIENA PRODUKTI 1490,15 grami ZIVIS 50 grami	BIEZPIENS SIERS 206,2 grami DĀRZENI 603,5 grami
<b>KOPĀ:</b>											<b>46,1 55,2 102,3 1075</b>