

27. -31. 01. 20.

Liepājas P.I.I "Pasaciņa"

APSTIPRINU

LIEPĀJAS P.I.I PASACIŅA VADĪTĀJA Z.ZĀLĪTE

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6

Pirmdienā

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	4,0	16,3	117	L2 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41	
B2 Maize ar ievārījumu	20/30	2,7	0,5	16,4	78							
P1 Vistas buljons ar rīsiem	150	3,5	3,1	4,7	61							
P2 Brizoli ar vistas gaļu un sieru	130	23,5	25,6	40,0	486							
P3 Svaigu tomātu salāti ar krējumu	60	1,0	2,0	3,0	34							
P4 Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	16,7	62							
L1 Kāpostu titēni	150	9,9	11,6	24,5	236							
Kopā: Brokastis(B)	E18%	6,7	4,5	32,6	195							
Kopā: Pusdienas(P)	E58%	28,2	30,8	64,3	643							
Kopā: Launags(L)	E25%	10,1	11,7	34,3	276							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 2 grami						KOPĀ:			45,0	46,9	131,2	1113
PIEVIENOTĀIS CUKURS 17 grami						PIENA PRODUKTI 183 grami						
AUGĻI 37,5 grami						ZIVIS 0 grami						
						BIEZPIENS SIERS 13,8 grami						
						DĀRZENI 195,6 grami						

Otrdienā

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	L1 Biezpiena plātsmaize	120	17,3	6,4	50,8	330	
B2 Sviestmaize ar mēle un gurķi.	05/20/2	6,5	7,8	10,9	138	L2 Piens	100	2,8	2,0	4,7	48	
P1 Svaigu kāpostu zupa	150	2,7	3,2	8,2	69	L3 Augļi	1gb	0,3	0,6	7,8	38	
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43							
P3 Kartupeļu-gaļas pankūkas	100	8,2	16,6	12,4	231							
P4 Lapu salāti ar tomātu	60	1,2	0,1	2,2	15							
P5 Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	16,7	62							
Kopā: Brokastis(B)	E25%	11,8	12,8	31,3	286							
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	13,1	20,0	49,5	420							
Kopā: Launags(L)	E37%	20,4	9,0	63,3	416							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1,32 grami						KOPĀ:			45,3	41,9	144,1	1122
PIEVIENOTĀIS CUKURS 13 grami						PIENA PRODUKTI 293,4 grami						
AUGĻI 87,5 grami						ZIVIS 0 grami						
						BIEZPIENS SIERS 49 grami						
						DĀRZENI 168,3 grami						

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Auzu pārslas biežputras ar sviestu	200	6,2	8,2	21,0	183	P5 Gurķis kons.	25	0,2	0,0	0,4	3	
B2 Sviestmaize ar sieru	20	4,9	8,4	9,7	132	P6 Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	16,7	62	
B3 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41	L1 Dārzenu pankūkas, krējums	90/10	6,9	9,5	25,9	216	
P1 Zemnieku zupa	150	3,2	3,9	8,2	80	L2 Kafija ar pienu	150	2,9	2,1	9,6	69	
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	L3 Augļi.	1gb.	0,3	0,6	7,8	38	
P3 Aknu kotletes	50	11,5	13,9	7,8	205							
P4 Kartupeļu biezenis	100	2,4	2,6	12,3	81							
Kopā: Brokastis(B)	E31%	11,3	16,7	40,5	356							
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	18,4	20,6	55,4	474							
Kopā: Launags(L)	E28%	10,1	12,2	43,4	323							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1,8 grami						KOPĀ:			39,8	49,5	139,3	1153
PIEVIENOTĀIS CUKURS 20 grami						PIENA PRODUKTI 357,8 grami						
AUGĻI 87,5 grami						ZIVIS 0 grami						
						BIEZPIENS SIERS 13,8 grami						
						DĀRZENI 102,3 grami						

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Biezputra	200	4,4	6,3	22,1	162	P5 Tomātu salāti ar krējumu	60	1,2	2,9	3,1	44	
B2 Karsta maize ar biezpienu	30	7,1	5,3	10,2	115	P6 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67	
B3 Augļi.	1gb.	1,6	0,1	22,0	95	L1 Cepts zivs olā	40	5,7	6,4	3,4	94	
P1 Vistas buljons ar klimpām	150	4,3	2,3	14,2	95	L2 Vārīti kartupeļi	60	0,8	0,0	8,3	35	
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	L3 Piena mērce	40	2,1	2,4	9,1	67	
P3 Kapātas vistu kotletes	50	11,2	6,4	3,6	117	L4 Kefīrs ar cukuru	100/10	2,9	0,0	13,5	68	
P4 Vārīti rīsi	100	2,9	5,2	22,5	149							
Kopā: Brokastis(B)	E32%	13,1	11,7	54,3	373							
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	20,8	17,0	71,1	514							
Kopā: Launags(L)	E23%	11,6	8,8	34,4	264							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 2 grami						KOPĀ:			45,5	37,6	159,8	1151
PIEVIENOTĀIS CUKURS 17 grami						PIENA PRODUKTI 241,5 grami						
AUGĻI 125 grami						ZIVIS 25 grami						
						BIEZPIENS SIERS 25 grami						
						DĀRZENI 98,7 grami						

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Piena zupa ar makaroniem	150	6,1	5,7	26,5	181	P5 Zemeņu kompots	150	0,1	0,0	13,0	49	
B2 Maize ar kausētu sieru.	15/20	3,5	4,1	9,8	89	L1 Gurķu-kāpostu burkānu salāti ar eļļu	120	2,8	3,4	3,8	57	
B3 Augļi (Bumbieri)	1gb.	2,2	0,2	31,5	136	L2 Sviestmaize ar mēli	05/30/4	12,0	11,4	17,4	216	
P1 Skabeņu zupa	150/05	3,9	3,5	8,8	81	L3 Tēja ar cukuru.	150	0,3	0,0	12,8	52	
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43							
P3 Plovs	110	11,7	18,9	27,1	328							
P4 Šķēlīte marinēta gurķa	25	0,2	0,0	0,4	3							
Kopā: Brokastis(B)	E33%	11,9	9,9	67,8	406							
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	16,9	22,6	59,3	504							
Kopā: Launags(L)	E26%	15,1	14,8	33,9	325							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 2 grami						KOPĀ:			43,8	47,3	160,9	1235
PIEVIENOTĀIS CUKURS 20 grami						PIENA PRODUKTI 153,9 grami						
AUGĻI 160 grami						ZIVIS 0 grami						
						BIEZPIENS SIERS 14,25 grami						
						DĀRZENI 209,5 grami						
						BIEZPIENS SIERS 115,85 grami						
						DĀRZENI 774,4 grami						

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Omlete.	70	7,0	10,2	1,8	127	P4 Šķēfīte-tomāta	50	0,6	0,1	1,9	11
B2 Zaļo zirnīšu-kukuruza salāti	60	4,2	3,1	17,5	111	P5 Ķiršu kompots	150	0,1	0,0	17,1	64
B3 Sviestmaize	03/5	0,4	2,6	2,4	34	L1 Kartupeļu pankūkas ar krējumu	100/20	3,6	11,9	15,2	180
B4 Kakao dzēriens ar pienu	150	3,4	2,6	15,6	99	L2 Kefīrs ar cukuru	150/10	4,4	0,1	15,4	83
P1 Zemnieku zupa	150	3,8	3,0	7,4	72	L3 Augļi (āboli)	1gb.	1,8	0,1	25,2	109
P2 Rupjmaize	10	0,5	0,1	5,0	21						
P3 Kāpostu titēni	130	11,3	18,3	20,5	288						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	15,0	18,5	37,4	371	KOPĀ:		41,2	52,1	145,1	1200
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	16,3	21,5	51,9	457						
Kopā: Launags(L)	E31%	9,8	12,1	55,8	372						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami						PIENA PRODUKTI 295,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						ZIVIS 0 grami					
AUGĻI 130 grami						BIEZPIENS SIERS 0 grami					
						DĀRZENI 241,5 grami					

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biežputra ar sviestu un kanēli	200	4,9	6,3	20,3	157	P4 Kartupeļu biežputra	100	1,7	3,1	9,7	72
B2 Sviestmaize ar svaigu gurķi	05/20/4	2,2	4,5	11,6	93	P5 Biežu-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:		41,1	47,6	154,3	1199
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	13,4	25,6	47,9	467						
Kopā: Launags(L)	E25%	15,7	8,8	39,7	302						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami						PIENA PRODUKTI 228,85 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami						ZIVIS 0 grami					
AUGĻI 140 grami						BIEZPIENS SIERS 0 grami					
						DĀRZENI 131 grami					

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar sviestu	150	6,4	5,4	25,9	178	P3 Tefteli ar sarkāno mērce	60	9,2	17,5	5,7	220
B2 Šķēfīte svaiga gurķa	55	0,4	0,1	1,4	8	P4 Kartupeļi varīti	60	0,8	1,6	8,3	50
B3 Baltmaize ar pastēte no vistu aknām	40	6,4	5,7	10,7	119	P5 Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	8,5	32
B4 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41	L1 Banānu pankūkas ar krējumu	80/10	7,0	7,0	37,7	241
B5 Augļi	1gb.	1,0	0,4	9,7	46	L2 Piens	100	2,8	2,0	4,7	48
P1 Zirņu zupa ar vistas gaļu	150	5,4	4,2	12,2	107						
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	14,4	11,6	57,6	391	KOPĀ:		40,7	44,1	144,6	1132
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	16,4	23,5	44,7	451						
Kopā: Launags(L)	E26%	9,8	9,0	42,4	289						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami						PIENA PRODUKTI 278,1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami						ZIVIS 0 grami					
AUGĻI 162,5 grami						BIEZPIENS SIERS 0 grami					
						DĀRZENI 129,85 grami					

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Biezpiens ar jogurtu.	90	13,9	7,5	10,4	165	P4 Piena mērce	40	2,6	1,1	10,0	61
B2 Sviestmaize	07/10	0,9	5,9	5,1	76	P5 Burkānu-ābolu salāti ar eļļu.	60	1,0	1,1	6,4	44
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	3,1	2,4	10,3	75	P6 Zemeņu kompots	150	0,2	0,1	17,7	67
B4 Augļi.	1gb.	0,5	1,0	11,8	58	L1 Makaroni ar vistu fileju un saldo krējumu	20/100	10,4	7,3	30,0	228
P1 Buljons ar rīsiem un grauzdiņiem	150	3,6	3,5	13,1	97	L2 Sulas dzēriens	150	0,0	0,0	7,9	36
P2 Galas-kapostu kotletes	60	7,4	16,1	5,0	193						
P3 Vārīti kartupeļi	70	1,0	0,0	9,9	42						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	18,4	16,8	37,6	374	KOPĀ:		44,7	46,1	137,8	1141
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	15,9	22,0	62,3	504						
Kopā: Launags(L)	E23%	10,4	7,3	37,9	263						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami						PIENA PRODUKTI 178,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						ZIVIS 0 grami					
AUGĻI 148 grami						BIEZPIENS SIERS 78,4 grami					
						DĀRZENI 164,5 grami					

Piekdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas pārslas	35	2,5	0,2	27,9	123	P5 Burkānu- redīsu salāti	50	1,1	2,0	2,9	35
B2 Piens	100	2,8	2,0	4,7	48	P6 Ūpeņu kompots	150	0,2	0,1	17,7	67
B3 Biezpiena sieriņš	1gb.	4,6	10,3	11,0	156	L1 Bruninieku maize	60	5,5	8,2	14,6	151
P1 Dārzeņu zupa	150/05	5,1	4,2	8,5	91	L2 Piens	100	2,8	2,0	4,7	48
P2 Rupjmaize	20	0,0	0,0	0,0	0	L3 Augļi (Bumbieri)	1gb.	0,5	1,0	11,8	58
P3 Zivju kapātas kotletes	50	8,5	6,5	5,8	116						
P4 Kartupeļu biezenis	100	2,2	2,6	10,6	74						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	9,9	12,5	43,6	328	KOPĀ:		35,9	39,0	120,3	967
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	17,1	15,4	45,6	383						
Kopā: Launags(L)	E26%	8,8	11,1	31,1	256						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami						PIENA PRODUKTI 262,9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami						ZIVIS 40 grami					
AUGĻI 140 grami						BIEZPIENS SIERS 45 grami					
						DĀRZENI 127,3 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 8,96 grami						PIENA PRODUKTI 1243,65 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 66 grami						ZIVIS 40 grami					
AUGĻI 720,5 grami						BIEZPIENS SIERS 123,4 grami					
						DĀRZENI 794,15 grami					