

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Auzu pārslas biezputras ar sviestu	200	6,2	8,2	21,0	183	P5 Ķiršis kons.	25	0,2	0,0	0,4	3	
B2 Sviestmaize ar sieru	20	4,8	6,7	9,6	118	P6 Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	16,7	62	
B3 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41	L1 Dārzeņu pankūkas, krējums	90/10	6,9	9,5	25,9	221	
P1 Zemiņu zupa	150	3,2	3,9	8,2	81	L2 Kafija ar pienu.	150	4,4	3,2	12,0	94	
P2 Rupjmaize	20	0,5	0,1	5,0	21	L3 Augļi.	1gb.	0,6	0,3	5,0	26	
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)	E30%	11,3	15,0	40,5	341							
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	18,0	20,6	50,4	454							
Kopā: Launags(L)	E30%	11,9	12,9	42,9	340							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami						KOPĀ:			41,2	48,5	133,9	1134
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						PIENA PRODUKTI 407,55 grami			BIEZPIENS SIERS 13,8 grami			
AUGĻI 7,5 grami						GAĻA 57 grami			DĀRZENI 92,3 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Prosas biezputra ar sviestu	05/200	7,7	8,1	32,0	231	P4 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu.	50	1,7	1,2	3,3	34	
B2 Sviestmaize ar svaigu tomāti	20/30	2,1	6,1	11,0	105	P5 Sulas dzēriens	150	0,0	0,0	8,9	41	
B3 Tēja ar cukuru un pienu	150	3,6	2,4	10,6	79	L1 Sakņu sautējums ar gaļu.	150	7,4	11,3	8,8	168	
B4 Augļi	1gb	0,9	0,0	13,6	58	L2 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	9,2	35	
P1 Tomātu zupa ar krējumu	150/05	3,6	5,8	8,3	100							
P2 Rupjmaize	20	0,0	0,0	0,0	0							
P3 Makaroni ar malto gaļu	120	9,7	11,2	28,8	257							
Kopā: Brokastis(B)	E43%	14,3	16,6	67,1	473							
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	15,0	18,3	49,3	432							
Kopā: Launags(L)	E18%	7,5	11,3	18,0	203							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami						KOPĀ:			36,8	46,3	134,4	1108
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						PIENA PRODUKTI 282,9 grami			BIEZPIENS SIERS 0 grami			
AUGĻI 165 grami						GAĻA 82 grami			DĀRZENI 225,8 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Piena zupa ar makaroniem ar sviestu	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 klīmpām	150	4,3	2,3	14,2	96	L2 Varīti 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	68	
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	515							
Kopā: Launags(L)	E23%	11,6	8,8	34,4	266							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami						KOPĀ:			45,5	37,6	159,8	1153
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami						PIENA PRODUKTI 241,5 grami			BIEZPIENS SIERS 25 grami			
AUGĻI 125 grami						GAĻA 50,75 grami			DĀRZENI 98,7 grami			

CETURDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Biezpiens ar jogurtu	100	13,9	7,5	10,4	165	L3 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	4,9	21	
B2 Piens (skolas)	150	5,6	5,0	9,4	96	L4 Augļi (Banāni)	150	1,6	0,1	22,0	95	
P1 Siera zupa ar vistas fileju	150	10,8	6,6	3,6	118							
P2 Rauga pankūkas ar krējumu	100/10	6,4	8,8	30,8	228							
P3 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67							
L1 Raibie salāti	50	0,8	1,1	1,4	18							
L2 Sviestmaize ar desu	40	5,0	6,9	12,5	129							
Kopā: Brokastis(B)	E28%	19,5	12,5	19,8	261							
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	17,3	15,5	52,1	413							
Kopā: Launags(L)	E28%	7,6	8,2	40,8	264							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami						KOPĀ:			44,5	36,2	112,8	938
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami						PIENA PRODUKTI 267,4 grami			BIEZPIENS SIERS 97,4 grami			
AUGĻI 125 grami						GAĻA 65,75 grami			DĀRZENI 58,35 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Rīsu biezputra ar sviestu	150	6,4	5,4	25,9	178	P3 Tefteli ar sarkāno mērce	60	9,2	17,5	5,7	223	
B2 Šķēlīte svaiga gurķa	55	0,4	0,1	1,4	8	P4 Kartupeļi varīti	60	0,0	1,6	0,0	15	
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	1,1	0,1	11,4	51	L2 Piens (skolas)	100	5,6	5,0	9,4	96	
P1 Zirņu zupa ar vistas gaļu	150	4,9	4,2	8,1	91							
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43							
Kopā: Brokastis(B)	E35%	14,6	11,4	59,2	396							
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	15,2	23,5	32,2	403							
Kopā: Launags(L)	E30%	12,6	12,0	47,1	337							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami						KOPĀ:			42,3	46,9	138,6	1136
PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami						PIENA PRODUKTI 377,6 grami			BIEZPIENS SIERS 0 grami			
AUGĻI 162,5 grami						GAĻA 81,5 grami			DĀRZENI 129,85 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 8,4 grami						PIENA PRODUKTI 1576,95 grami			BIEZPIENS SIERS 136,2 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 78 grami						GAĻA 327 grami			DĀRZENI 605 grami			
AUGĻI 585 grami												