

ĒDIENKARTE 20.03-24.03 Pirmssk.**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Biezpiena krēms	125	2,4	5,9	9,3	114							
P1 Vārīti kartupeļi	130	2,6	0,1	19,2	91							
P2 Krējuma mērce	60	1,3	3,0	6,4	59							
P3 Maltas gaļas veltnītis ar sieru	70	14,4	25,6	0,8	242							
P4 Skābu kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	0,8	0,9	3,1	25							
P5 Mannā biežputra ar upenu mērci	100/10	2,1	0,2	34,4	147							
L1 Sviestmaize ar siera-olu sviestu, teja	9/6/6/3	6,2	10,8	18,0	196							
Kopā: Brokastis(B)	E13%	2,4	5,9	9,3	114							
Kopā: Pusdienas(P)	E65%	21,1	29,8	64,0	564							
Kopā: Launags(L)	E22%	6,2	10,8	18,0	196	KOPĀ:			29,8	46,5	91,2	874
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 63 grami KARTUPEĻI 130 grami LIESA GAĻA 61,2 grami	PIENA OLBALTUMV.PROD. 103,8 grami PIENA PRODUKTI 14 grami	ZIVS 0 grami DESA 0 grami									

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Piena griķu zupa	200	3,2	0,8	17,3	87							
B2 Sviestmaize ar sieru	35/10/2	8,9	15,1	14,3	237							
P1 Skābu kāpostu zupa, maize	200/10/	6,4	7,6	24,8	196							
P2 Plovs	140	10,3	16,6	34,6	331							
P3 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	1,5	2,0	2,2	33							
P4 Jāņogu dzēriens	150	0,0	0,0	14,7	58							
L1 Biezpiens ar gurķiem, maize, kakao	130/35/	14,5	16,6	21,1	302							
Kopā: Brokastis(B)	E26%	12,1	15,9	31,7	324							
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	18,3	26,2	76,4	619							
Kopā: Launags(L)	E24%	14,5	16,6	21,1	302	KOPĀ:			44,8	58,7	129,1	1245
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami AUGĻI un OGAS 1,2 grami	DĀRZENI 186,5 grami KARTUPEĻI 0 grami LIESA GAĻA 65 grami	PIENA OLBALTUMV.PROD. 81,5 grami PIENA PRODUKTI 52,6 grami	ZIVS 0 grami DESA 0 grami									

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Kukurūzas pārslas ar pienu	30/125	2,2	0,8	31,2	146							
P1 Kartupeļu biežputra	130	3,8	0,9	21,0	110							
P2 Krējuma mērce	60	1,0	1,1	4,5	33							
P3 Cepta zivs	100	14,7	8,8	5,8	157							
P4 Marinētu kāpostu salāti	50	0,8	1,9	4,0	34							
P5 Rīsu krems ar dzērveņu mērci	50/100	3,4	9,0	33,9	231							
L1 Vārītas sardeles, sviestmaize, kakao	33/10/5	15,1	21,1	22,8	346							
Kopā: Brokastis(B)	E14%	2,2	0,8	31,2	146							
Kopā: Pusdienas(P)	E53%	23,6	21,7	69,2	566							
Kopā: Launags(L)	E33%	15,1	21,1	22,8	346	KOPĀ:			40,9	43,6	123,2	1058
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami AUGĻI un OGAS 9,8 grami	DĀRZENI 51,6 grami KARTUPEĻI 130 grami LIESA GAĻA 0 grami	PIENA OLBALTUMV.PROD. 0 grami PIENA PRODUKTI 153,1 grami	ZIVS 70 grami DESA 76,8 grami									

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 4 graudu biežputra ar ievārījumu, piens	200/30	2,3	0,7	37,2	160							
P1 Škelto zirņu zupa, maize	200/5/3	9,7	6,7	31,3	224							
P2 Vārīti griķi	135	4,4	1,1	24,3	122							
P3 Cūkgāļas ragū ar dārzeņiem	100	9,0	18,4	6,2	228							
P4 Biešu salāti	50	0,8	0,0	5,5	26							
P5 Rabarberu dzēriens	150	0,1	0,0	15,8	64							
L1 Pupiņu un biešu salāti, maize, kakao	60/33/1	9,7	15,3	31,8	311							
Kopā: Brokastis(B)	E14%	2,3	0,7	37,2	160							
Kopā: Pusdienas(P)	E59%	23,8	26,3	83,1	664							
Kopā: Launags(L)	E27%	9,7	15,3	31,8	311	KOPĀ:			35,8	42,3	152,1	1134
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 197,2 grami KARTUPEĻI 20 grami LIESA GAĻA 72,8 grami	PIENA OLBALTUMV.PROD. 0 grami PIENA PRODUKTI 31 grami	ZIVS 0 grami DESA 0 grami									

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1 Baltmaize-apcepta ar olu un ievārījumu	50/35/	5,8	8,4	48,0	292							
P1 Dārzeņu sautējums ar gaļu	240	14,3	20,9	29,8	331							
P2 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,2	0,0	1,5	7							
P3 Zemeņu želeja ar putukrējumu	55/40	4,1	8,8	16,7	162							
L1 Plātsmaize, piens	55/150	14,1	8,7	68,9	411							
Kopā: Brokastis(B)	E24%	5,8	8,4	48,0	292							
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	18,7	29,7	47,9	501							
Kopā: Launags(L)	E34%	14,1	8,7	68,9	411	KOPĀ:			38,6	46,8	164,8	1203
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami AUGĻI un OGAS 90 grami	DĀRZENI 118,6 grami KARTUPEĻI 140 grami LIESA GAĻA 45 grami	PIENA OLBALTUMV.PROD. 0 grami PIENA PRODUKTI 224,7 grami	ZIVS 0 grami DESA 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 103 grami AUGĻI un OGAS 111 grami	DĀRZENI 616,9 grami KARTUPEĻI 420 grami LIESA GAĻA 244 grami	PIENA OLBALTUMV.PROD. 185,3 grami PIENA PRODUKTI 475,4 grami	ZIVS 70 grami DESA 76,8 grami									