

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-2 Z Carnikava PII Riekstiņš**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor				
B1	5 graudu biezputra/sviests	100/3	4.3	4.8	15.4	125	L2	Graudu maize /sviestu	10/3	0.8	2.6	4.9	46
B2	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B3	Sviestmaize	10/3	0.8	2.6	4.9	46	L4	Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	5.0	24
P1	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) ar krējumu	150/7	3.4	4.4	10.2	97							
P2	Bolones mērce	60	5.7	6.8	1.6	126							
P3	Vārīti makaroni	80	3.6	0.6	21.3	109							
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti	60	0.9	1.0	3.5	23							
P5	Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23							
P6	Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20							
L1	Biezpiens ar dillēm un krējumu	65	8.6	6.5	2.2	100							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.943 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami
AUGĻI un OGAS 52 grami

DĀRZENI 103.1 grami
KARTUPEĻI 41.3 grami
PIENS, skābie produkti 137 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 45 grami
GAĻA, ZIVIS 60 grami

29.2 29.6 82.6 756

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor				
B1	Auzu pārslu biezputra/ievārījums	100/5	4.2	2.7	15.6	104	L2	Graudu maize /sviestu	10/3	0.8	2.6	4.9	46
B2	Sviestmaize ar gurķi	13/15	0.9	2.6	5.3	48	L3	Auglis	50	0.4	0.1	4.9	20
B3	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1	Šķelto zirņu gaļas zupa/krējums	150/5	5.3	4.0	13.8	113							
P2	Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	50/40	8.0	10.9	11.7	215							
P3	Vārīti kartupeļi	80	1.6	0.1	12.1	58							
P4	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0.8	2.1	4.7	41							
P5	Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23							
P6	Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20							
L1	Piena rīsu zupa	150	3.9	2.1	17.2	103							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.5 grami
AUGĻI un OGAS 55 grami

DĀRZENI 128.9 grami
KARTUPEĻI 120 grami
PIENS, skābie produkti 226 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 65 grami

26.8 27.2 102.0 799

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor				
B1	Olu omlete	70	7.2	8.4	1.8	111	L1	Mannā putra ar ķīseli	80/100	2.5	0.9	15.4	80
B2	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L2	Tēja	150/	0.0	0.0	2.0	8
B3	Graudu maize /sviests	20/5	1.6	4.3	9.8	85	L3	Auglis(ābolis)	50	0.2	0.1	5.0	24
P1	Soļanka zupa/krējums	150/5	2.3	3.3	6.4	65							
P2	Zivju kotlete	60	7.3	7.8	4.6	129							
P3	Rīsi vārīti	100	2.2	0.4	22.5	102							
P4	Krējuma – citronu mērce	30	0.4	2.5	1.0	28							
P5	Dārzenu salāti	60	0.8	0.2	2.7	13							
P6	Kefīrs	100	3.2	2.0	3.8	48							
P7	Graudu maize	10	0.8	0.1	4.9	24							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.14 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.31 grami
AUGĻI un OGAS 63.1 grami

DĀRZENI 77.5 grami
KARTUPEĻI 37.8 grami
PIENS, skābie produkti 190 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 66.8 grami

28.6 30.1 81.9 725

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor				
B1	Prosas biezputra/sviests	100/3	4.7	5.0	15.9	128	L2	Auglis	50	0.5	0.1	5.9	24
B2	Baltmaize ar sviestu	10/3	0.8	2.6	4.9	46							
B3	Tēja Karkade	150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1	Biešu zupa (Veg)/krējums	200/5	2.1	6.6	13.3	123							
P2	Maltās gaļas mērce	70	6.6	6.7	2.4	135							
P3	Vārīti griķi	80	3.0	0.9	15.2	81							
P4	Burkānu salāti	60	0.8	2.1	4.5	43							
P5	Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	4.2	19							
P6	Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20							
L1	Kukurūzas pārslas ar pienu	30/120	6.1	4.9	24.2	165							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.83 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 137.85 grami
KARTUPEĻI 45 grami
PIENS, skābie produkti 251 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 55 grami

25.2 29.0 96.6 791

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor				
B1	Rīsu biezputra/sviests	100/3	4.0	4.6	17.0	125							
B2	Sviestmaize ar desu	20/3/15	2.9	4.9	8.4	92							
B3	Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	3.5	2.1	13.1	90							
P2	Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	120	9.2	16.1	16.0	243							
P3	Skābo kāpostu salāti ar eļļu	50	0.4	1.0	2.6	20							
P4	Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20							
P5	Dzeriens- zemeņu	150	0.1	0.1	2.9	13							
L1	Biezpiena sacepums ar ķīseli	80/50	10.8	1.0	11.2	102							
L2	Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	5.0	24							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami
AUGĻI un OGAS 75 grami

DĀRZENI 139.16 grami
KARTUPEĻI 95 grami
PIENS, skābie produkti 114.2 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 65 grami
GAĻA, ZIVIS 54 grami

30.8 30.1 82.4 735

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.623 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 35.81 grami

AUGĻI un OGAS 325.1 grami

DĀRZENI 586.51 grami
KARTUPEĻI 339.1 grami

PIENS, skābie produkti 918.2 grami

BIEZPIENS, SIERS 110 grami
GALA, ZIVIS 300.8
grami

Skolas piens 0 grami

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova tehnologs@cncgroup.lv. Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.
Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-2 Z Carnikava PII Rieksti ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

09.01.2023 12:46:15

Lapa Nr. 1 no 1