

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII

## Riekstiņš

## PIRMIDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
B1	5 garudu putra /sviests	150/5	5.2	6.8	20.3	168	L2	Graudu maize /sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85		
B2	Sviestmaize	20/5	1.6	4.3	9.8	85	L3	Tēja augļu	150/	0.0	0.0	2.0	8		
B3	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L4	Auglis(bumbieris)	80	0.3	0.1	7.7	34		
P1	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	200/7	3.6	4.3	10.8	100									
P2	Bolones mērce	80	8.7	16.0	3.9	196									
P3	Vārīti makaroni	120	5.8	1.2	34.1	176									
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	3.1	4.4	45									
P5	Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23									
P6	Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40									
L1	Biezpiens ar dillēm un krējumu	70	8.0	9.2	2.3	122									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami						DĀRZENI 151.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 162 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami Skolas piens 0 grami				
												<b>37.5</b>	<b>49.6</b>	<b>120.8</b>	<b>1088</b>

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
B1	Auzu pārslu biezputra/ievārījums	150/10	4.8	3.0	22.6	137	L2	Graudu maize /sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85		
B2	Sviestmaize ar gurķi	20/5/15	1.8	4.3	10.2	87	L3	Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32		
B3	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8									
P1	Šķelto zirņu gaļas zupa/krējums	200/8	7.5	6.4	20.6	171									
P2	Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/40	10.2	16.8	11.7	238									
P3	Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98									
P4	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	3.1	5.5	54									
P5	Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23									
P6	Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40									
L1	Piena rīsu zupa	200	3.6	1.8	19.8	109									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 90 grami						DĀRZENI 151.2 grami KARTUPEĻI 190 grami PIENS, skābie produkti 203 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami Skolas piens 0 grami				
												<b>35.4</b>	<b>40.3</b>	<b>144.4</b>	<b>1081</b>

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
B1	Olu omlete	105	11.3	13.0	2.4	172	L1	Mannā putra ar ķīseli	100/10	3.2	1.2	18.6	98		
B2	Graudu maize /sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85	L2	Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38		
B3	Tēja	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3	Tēja	150/	0.0	0.0	2.0	8		
P1	Soļanka zupa/krējums	200/5	3.3	5.8	7.7	98									
P2	Zivju kotlete	60	7.6	8.0	4.8	133									
P3	Krējuma – citronu mērce	50	0.7	3.6	2.3	43									
P4	Rīsi vārīti	100	3.0	0.7	30.0	137									
P5	Dārzenu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43									
P6	Kefīrs	150	4.5	3.0	6.8	72									
P7	Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.31 grami AUGĻI un OGAS 94 grami						DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 264.9 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami Skolas piens 0 grami				
												<b>38.1</b>	<b>43.0</b>	<b>107.6</b>	<b>982</b>

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova tehnologs@cncgroup.lv Dokumenti sagatavoti elektroniski un derīgi bez paraksta  
Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.