

ĒDIENKARTE 2 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	Mannas biežputra/ievārījums	100/5	4.1	2.1	17.3	105	L3	Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	5.0	24	
B2	Sviestmaize ar sieru	15/15	1.8	5.9	6.2	83								
B3	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	1.0	4								
P1	Skābu kāpostu zupa/krējums	150/5	2.9	4.2	7.4	81								
P2	Makaroni ar gaļu	120	11.6	7.4	26.8	267								
P3	Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	60	1.8	4.7	3.8	67								
P4	Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20								
P5	Citronu-dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	3.1	13								
L1	Piena rīsu zupa	120	3.6	2.1	13.2	86								
L2	Baltmaize ar sviestu	10/3	0.8	2.6	4.9	46								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami AUGĻI un OGAS 60 grami						DĀRZENI 142.4 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 214 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami			
						27.4 29.2 93.0 795						Skolas piens 0 grami		

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor					
B1	Piecgraudu pārslu biežputra/sviests	100/3	4.0	4.5	13.2	111	L2	Tēja Augļu	150	0.0	0.0	2.0	8	
B2	Baltmaize ar sviestu/gurķis	13/15	1.1	2.6	6.3	53	L3	Auglis	50	0.4	0.1	4.9	20	
B3	Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0								
P1	Borščs ar gaļu /krējums	150/5	2.8	5.1	8.0	89								
P2	Cūkgaļas gabaliņi mērcē	80	7.7	12.8	5.4	167								
P3	Rīsi vārīti	80	2.2	0.6	22.5	104								
P4	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	55	1.1	3.0	1.7	40								
P5	Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40								
P6	Kefīrs	100	3.2	2.0	3.8	48								
L1	Karstmaize ar sieru	40	2.7	4.9	10.4	94								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.9 grami AUGĻI un OGAS 50 grami						DĀRZENI 139.4 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 236.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 16 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			
						26.4 35.8 86.2 772						Skolas piens 0 grami		

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor					
B1	Kukurūzas biežputra	100	3.8	3.0	14.3	99	L2	Piens	150	4.8	3.0	6.8	74	
B2	Sviestmaize ar sieru	10/3/15	1.7	5.9	5.2	78	L3	Burkāns grauzams	40	0.5	0.0	2.9	16	
B3	Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8								
P1	Zivju zupa krējums	150/5	2.4	1.8	8.4	64								
P2	Sautēta vistas gaļa baltā mērcē	80/	7.7	10.5	3.6	147								
P3	Vārīti kartupeļi	80	1.7	0.1	12.6	60								
P4	Biešu - ķiploku salāti	55/	0.9	1.6	4.8	37								
P5	Dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	6.1	25								
P6	Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20								
L1	Ābolu plātsmaize	100	5.3	4.6	36.5	198								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.4 grami AUGĻI un OGAS 62 grami						DĀRZENI 130.31 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 290 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			
						29.4 30.6 107.2 824						Skolas piens 0 grami		

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor					
B1	Auzu pārslu biežputra/ievārījums	100/5	4.5	2.9	16.8	112	L2	Graudu maize /sviestu	15/3	1.2	2.6	7.4	58	
B2	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3	Auglis	50	0.5	0.1	5.4	22	
B3	Baltmaize ar sviestu	10/3	0.8	2.6	4.9	46								
P1	Šķelto zirņu zupa/krējums	150/5	5.1	4.2	12.6	110								
P2	Maltā cūkgaļa ar mērci	80	6.0	8.8	3.3	151								
P3	Vārīti griķi	80	3.0	0.9	15.2	81								
P4	Kāposti ar burkāniem un eļļu	60	0.9	0.4	3.8	21								
P5	Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20								
P6	Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23								
L1	Makaroni ar sieru	80/10	3.9	3.0	20.1	125								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.4 grami AUGĻI un OGAS 60 grami						DĀRZENI 97.85 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 122 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			
						26.8 25.7 101.2 777						Skolas piens 0 grami		

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor					
B1	Asorti biežputra	100	2.8	2.3	12.7	83	P7	Biezpiena krēms ar ogu mērci	65/15	10.2	4.7	5.8	104	
B2	Rudzu maize /sviests	10/3	0.6	2.6	4.1	42	L1	Plānās piena pankūka/ievārījums	70/10	5.2	3.1	30.9	160	
B3	Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8	L2	Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	2.0	8	
B4	Auglis	50	0.4	0.1	4.9	20								
P1	Viltotais zaķis	60/	9.6	16.7	3.3	202								
P2	Kartupeļu biezenis	80	1.7	0.4	10.9	56								
P3	Piena mērce	30/	1.0	1.0	2.8	24								
P4	Burkāni un puravi ar krējumu	55	0.9	1.5	3.4	33								
P5	Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20								
P6	Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.73 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 76 grami						DĀRZENI 51.3 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 140.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 54 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			
						33.3 32.6 92.5 784						Skolas piens 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.8 grami AUGĻI un OGAS 308 grami						DĀRZENI 561.26 grami KARTUPEĻI 279 grami PIENS, skābie produkti 1002.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 110 grami GAĻA, ZIVIS 300 grami			
						33.3 32.6 92.5 784						Skolas piens 0 grami		

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