

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/3-6 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	150/10	5.3	2.5	27.2	152	L3 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38	
B2 Sviestmaize ar sieru	20/5/15	2.5	7.6	10.2	117							
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Skābu kāpostu zupa/krējums	200/7	3.3	6.4	8.6	107							
P2 Makaroni ar gaļu	150	16.6	18.3	32.0	365							
P3 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	70	2.1	6.1	5.3	88							
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P5 Citronu-dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	3.1	13							
L1 Piena rīsu zupa	150	4.2	2.2	20.2	116							
L2 Sviestmaize	20/5	1.6	4.3	9.8	85							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.51 grami AUGĻI un OGAS 95 grami	DĀRZENI 166.7 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 235.6 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					<b>37.2</b>	<b>47.8</b>	<b>134.6</b>	<b>1129</b>	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	150/5	4.7	6.6	18.2	154	L2 Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	2.0	8	
B2 Baltmaize ar sviestu/gurķis	20/5/15	1.8	4.3	10.2	87	L3 Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32	
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0							
P1 Borščs ar gaļu un kāpostiem/krējums	200/5	3.2	7.1	10.1	117							
P2 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	80/	7.7	18.5	5.4	220							
P3 Rīsi vārīti	100	3.0	1.1	30.0	141							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	70	1.6	3.0	2.2	44							
P5 Kefīrs	130	4.2	2.6	4.9	62							
P6 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
L1 Karstmaize ar sieru	40	5.4	6.3	9.9	120							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 187.9 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 267.1 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 16 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami					<b>33.5</b>	<b>50.0</b>	<b>109.0</b>	<b>1024</b>	Skolas piens 0 grami	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Kukurūzas biežputra	150/	4.5	3.9	21.0	137	L1 Ābolu plātsmaize	100	6.7	4.9	44.1	233	
B2 Sviestmaize ar sieru	25/15	5.1	8.7	9.8	139	L2 Piens	150/	4.2	3.0	7.1	72	
B3 Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Burkāns graužams	50	0.6	0.0	3.6	20	
B4 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38							
P1 Zivju zupa/krējums	200/5	2.8	4.7	11.2	102							
P2 Sautēta vistas gaļa baltā mērcē	80/	7.9	13.1	4.8	175							
P3 Vārīti kartupeļi	100	2.4	0.1	17.8	84							
P4 Biešu - ķiploku salāti	60	1.1	1.6	5.7	41							
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Dzērveņu dzēriens	200	0.0	0.0	6.1	25							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.4 grami AUGĻI un OGAS 142.5 grami	DĀRZENI 154.61 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 293 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami					<b>36.9</b>	<b>40.3</b>	<b>149.3</b>	<b>1114</b>	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	150/10	5.4	3.4	24.6	151	L2 Graudu maize /sviestu	20/5	1.0	4.3	8.2	77	
B2 Sviestmaize	20/5	1.6	4.3	9.8	85	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 zupa/krējums	200/5	6.0	5.6	16.6	142							
P2 Maltas gaļas mērce	80	9.7	14.6	3.3	184							
P3 Vārīti griķi	100	4.3	1.3	21.8	116							
P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu	70	1.1	2.8	4.4	45							
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23							
L1 Makaroni ar sieru	100/15	8.2	5.5	28.4	202							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.4 grami AUGĻI un OGAS 90 grami	DĀRZENI 117.85 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 122.3 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					<b>39.6</b>	<b>42.2</b>	<b>140.7</b>	<b>1104</b>	Skolas piens 0 grami	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Asorti biežputra ar pienu	150/	5.3	4.5	23.4	156	P7 Biezpiena krēms ar ogu mērci	75/20	9.6	5.9	5.6	116	
B2 Rudzu maize /sviests	20/5	1.2	4.4	8.2	77	L1 Plānās piena pankūka/ievārījums	90/10	5.7	6.5	31.4	195	
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8	L2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	
B4 Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32							
P1 Viltotais zaķis	60	10.7	22.2	6.6	271							
P2 Kartupeļu biezenis	100	2.4	2.5	15.0	94							
P3 Piena mērce	30/	1.0	2.0	2.8	33							
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	70	1.1	1.6	4.5	40							
P5 Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23							
P6 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 67.3 grami KARTUPEĻI 95 grami PIENS, skābie produkti 212.9 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					<b>39.1</b>	<b>49.9</b>	<b>123.1</b>	<b>1094</b>	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 37.41 grami AUGĻI un OGAS 517.5 grami	DĀRZENI 694.36 grami KARTUPEĻI 380 grami PIENS, skābie produkti 1130.9 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 111 grami GAĻA, ZIVIS 300 grami										

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.