

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/1-2 Z Carnikava PII Riekstiņš**PIRMDIENA**

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Rīsu biezputra/ievārījums	100/5	4.0	2.2	21.1	120	L2 Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	5.0	24	
B2 Rudzu maize /sviests	12/3	0.8	2.6	4.9	46	L3 Kakao dzēriens	100	2.5	1.9	6.7	54	
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Svaigu kāpostu zupa/krējums	150/5	2.7	5.1	7.0	84							
P2 Maltā cūkgaļa mērcē	60	11.6	14.0	2.7	183							
P3 Vārīti griķi	80	3.2	1.0	16.3	87							
P4 Burkāni ar sēkliņām	60	1.3	1.6	4.4	40							
P5 Graudu maize	10	0.5	0.1	4.1	20							
P6 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23							
L1 Karstmaize ar sieru un desu	50	3.8	5.0	11.3	103							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.97 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 7.51 grami AUGLI un OGAS 55 grami	DĀRZENI 107.35 grami KARTUPELI 30 grami PIENS, skābie produkti 198 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					30.8 33.4 91.1 792	Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Olu kultenis/kons.zirnīsi	70/10	6.6	7.3	3.2	104	L2 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47	
B2 Baltmaize ar sviestu	20/5	0.8	2.6	4.9	46	L3 Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	0.0	0	
B3 Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32							
P1 Skābeņu zupa veģetārā	150/5	2.3	4.4	8.9	86							
P2 Vistas gaļas strogonovs	80	9.7	14.7	3.0	193							
P3 Vārīti kartupeļi	80	1.8	0.1	13.3	63							
P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu	60	1.0	3.1	3.5	43							
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu	150	0.1	0.0	4.5	19							
L1 Piena zupa ar makaroniem	150	4.5	2.2	15.6	102							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 4.01 grami AUGLI un OGAS 97 grami	DĀRZENI 100.2 grami KARTUPELI 124 grami PIENS, skābie produkti 165 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					30.3 34.9 82.8 774	Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Asorti biezputra/ievārījums	100/5	4.4	2.4	19.0	116	L3 Piens	100	2.8	2.0	4.7	48	
B2 Sviestmaize ar sieru	10/3/15	1.7	5.9	5.2	78							
B3 Karkade tēja	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Zivju zupa/krējums	150/5	2.3	3.6	8.8	81							
P2 Plovs ar vistas gaļu	130	10.1	10.4	25.9	245							
P3 Gurķis svaigais	40	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Kefīrs	100	3.2	2.0	3.8	48							
P5 Graudu maize	10	0.8	0.1	4.9	24							
L1 Ķirbju pankūkas/krējums	70/10	2.3	5.5	10.4	102							
L2 Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	5.0	24							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.5 grami AUGLI un OGAS 55 grami	DĀRZENI 147 grami KARTUPELI 80 grami PIENS, skābie produkti 313 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					28.1 32.0 90.8 779	Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Mannas-burkānu biezputra/ievārījums	100/5	4.8	2.2	18.5	114	L2 Olā cepta maizīte	40	3.2	1.7	10.7	71	
B2 Graudu maize/sviests	10/3	0.8	2.6	4.9	46	L3 Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	5.0	24	
B3 Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	0.0	0							
P1 Biešu zupa (Veg)/krējums	150/5	1.7	1.8	10.2	65							
P2 Frikadeles tomātu mērcē	60/40	10.3	19.2	10.5	255							
P3 Kartupeļu biezenis	100	2.3	1.3	14.2	79							
P4 Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	1.4	2.0	1.4	31							
P5 Dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	6.5	29							
P6 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20							
L1 Jogurts	80	2.2	1.4	9.8	61							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 1.43 grami AUGLI un OGAS 55 grami	DĀRZENI 171.8 grami KARTUPELI 141 grami PIENS, skābie produkti 227 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					27.6 32.3 95.6 794	Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Auzu pārslu biezputra/sviests	100/3	3.8	5.0	11.0	104	L2 Auglis	50	0.4	0.1	4.9	20	
B2 Graudu maize /sviestu	10/3	0.8	2.6	4.9	46	L3 Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	0.0	0	
B3 Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Pupiņu zupa /krējums	150/5	3.0	1.7	10.4	70							
P2 Cūkgaļas gulaša	60	6.5	9.2	4.0	160							
P3 Vārīti makaroni	80	3.6	0.8	21.3	110							
P4 Rudens salāti	60	0.8	3.0	3.6	45							
P5 Rudzu maize	12	0.7	0.1	4.9	24							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu	150	0.1	0.0	4.5	19							
L1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	100	10.8	2.6	11.4	128							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 7.81 grami AUGLI un OGAS 69.5 grami	DĀRZENI 107.28 grami KARTUPELI 25 grami PIENS, skābie produkti 100.2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami					30.01 25.1 83.0 734	Skolas piens 0 grami				

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.27 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 23.26 grami
AUGLI un OGAS 331.5 grami

DĀRZENI 633.63 grami
KARTUPELI 400 grami
PIENS, skābie produkti 1003.2 grami

BIEZPIENS, SIERS 110 grami
GAĻA, ZIVIS 300 grami

Skolas piens 0 grami

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/1-2 Z Carnikava PII Rieksti ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

06.01.2023 10:38:35

Lapa Nr. 1 no 1