

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Risu biezputra/ievārījums	150/5	4.8	2.2	32.3	168	L2 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38
B2 Rudzu maize /sviests	20/5	1.2	4.4	8.2	77	L3 Kakao dzēriens	150	3.5	2.6	9.0	74
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Svaigu kāpostu zupa/krējums	200/7	3.2	9.7	9.8	139						
P2 Maltā cūkgaļa mērcē	70	9.9	13.1	3.1	170						
P3 Vārīti griķi	100	4.3	1.3	21.8	116						
P4 Burkāni ar sēkliņām	70	1.5	5.2	5.0	76						
P5 Graudu maize	20	1.0	0.2	8.2	40						
P6 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
L1 Karstmaize ar sieru un desu	50	6.4	6.1	10.9	125						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.2 grami AUGĻI un OGAS 90 grami	DĀRZENI 136.35 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 232 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		36.4	44.9	123.8	1053	Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu kultenis/kons.zirnīši	100/15	11.7	12.6	4.8	178	L2 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47
B2 Baltmaize ar sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85	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	200/10	3.4	8.3	11.9	137						
P2 Vistas gaļas strogonovs	90/	10.0	12.7	4.9	184						
P3 Vārīti kartupeļi	100	2.4	0.1	17.8	84						
P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu	70/	1.2	3.6	4.3	51						
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	200/	6.0	3.2	19.3	132						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.39 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.61 grami AUGĻI un OGAS 97 grami	DĀRZENI 129 grami KARTUPEĻI 160 grami PIENS, skābie produkti 237 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		40.0	45.5	103.1	990	Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Asorti biezputra/ievārījums	150/5	5.3	2.6	26.6	152	L3 Piens	150	4.2	3.0	7.1	72
B2 Sviestmaize ar sieru	20/5/15	5.1	8.7	9.8	139						
B3 Karkade tēja	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Zivju zupa/krējums	200/10	3.4	6.7	11.6	126						
P2 Plovs ar vistas gaļu	180	11.1	13.5	34.5	312						
P3 Gurķis svaigais	40	0.3	0.0	1.0	6						
P4 Kefīrs	120	3.8	2.4	4.6	58						
P5 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47						
L1 Ķirbju pankūkas/krējums	100/10	3.4	9.8	15.7	166						
L2 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 85 grami	DĀRZENI 185.5 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 395 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami		38.6	47.0	130.7	1123	Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannas-burkānu biezputra/ievārījums	130/5	5.2	1.9	23.6	134	L2 Olā cepta maizīte	50/	3.6	1.8	16.1	95
B2 Graudu maize/sviests	20/5	1.6	4.3	9.8	85	L3 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38
B3 Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	0.0	0						
P1 Biešu zupa (Veg)/krējums	200/10	2.2	8.1	13.1	136						
P2 Frikadeles tomātu mērcē	80/40	10.6	20.5	12.1	274						
P3 Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	1.4	3.0	1.4	40						
P4 Kartupeļu biezenis	100	2.3	1.6	14.2	82						
P5 Dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	6.5	29						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
L1 Jogurts	100	2.9	4.0	4.7	66						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.52 grami AUGĻI un OGAS 85 grami	DĀRZENI 201.2 grami KARTUPEĻI 161 grami PIENS, skābie produkti 239.4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		31.4	45.6	117.6	1018	Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/sviests	150/5	4.9	7.2	17.1	152	L2 Auglis	80/	0.7	0.2	7.8	32
B2 Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Tēja Augļu	150/	0.0	0.0	0.0	0
B3 Graudu maize /sviests	20/5	1.0	4.3	8.2	77						
P1 Pupiņu zupa /krējums	200/10	4.3	4.8	14.1	118						
P2 Cūkgaļas gulaša	80	8.9	18.7	5.3	225						
P3 Vārīti makaroni	120	5.8	1.2	34.1	176						
P4 Rudens salāti	60	0.8	5.0	3.6	63						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu	150	0.1	0.0	4.5	19						
L1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	100	15.8	2.6	11.4	128						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.31 grami AUGĻI un OGAS 99.5 grami	DĀRZENI 125.65 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 104.2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		43.6	44.2	116.3	1039	Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 29.64 grami AUGĻI un OGAS 456.5 grami	DĀRZENI 777.7 grami KARTUPEĻI 491 grami PIENS, skābie produkti 1207.6 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 110 grami GAĻA, ZIVIS 300 grami		Skolas piens 0 grami							

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