

Prof. Pētersons-Jeļņevs
27.10.20

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 2020/2021**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor				
B1	*Sviestmaize ar sieru A01;A07	25/15/5	4.7	8.2	10.3	137	P5	Kefīrs 150g A07	100	2.9	2.5	3.8	47
B2	Kakao dzēriens ar pienu (A07)	150	2.9	2.6	8.1	68	L1	Augļu salāti ar jogurtu A07	150	2.2	2.4	14.7	88
B3	Āboli	70	0.3	0.6	6.9	34							
P1	Soļanka A07	200	7.1	14.1	8.1	257							
P2	Rīsi A01	150/	3.9	0.5	37.7	173							
P3	sautēti dārzeņi ar vistas gaļu A07	50	16.5	11.4	5.5	207							
P4	Svaigi Dārzeņi	50	0.8	0.1	2.7	14							
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	8.0	11.4	25.3	239							
	Kopā: Pusdienas(P)	E68%	31.2	28.6	57.8	698							
	Kopā: Launags(L)	E9%	2.2	2.4	14.7	88							
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami												
	PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami												
	AUGĻI UN OGAS 170 grami												
	DĀRZENI 145 grami												
	KARTUPEĻI 30 grami												
	PIENS 160 grami												
	OLAS 0 grami												
	LIESA GAĻA 80 grami												
	ZIVIS 0 grami												
	PIENA PRODUKTI 30 grami												
	KOPĀ:		41.4	42.3	97.8	1025							

**Otradiena**

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor				
B1	#Kukurūzas biezputra (A07)	150	4.8	1.7	39.8	196	L1	Biezpiena vareņiki A01 A03 A07	150/10	17.9	12.7	31.8	314
B2	Bumbieri	70	0.3	0.2	6.6	30	L2	Tēja bez cukura	150	0.1	0.0	0.0	1
B3	Tēja bez cukura	150	0.1	0.0	0.0	1							
P1	Dārzeņu zupa A07	200	6.2	7.6	11.2	142							
P2	Cepta zivs (A01 A03 A04)	60	11.3	6.8	3.4	120							
P3	*Lapu salāti ar tomātiem A07	40/	0.6	2.6	1.3	31							
P4	Rāmkalnu sulas dzeriens	150	0.0	0.0	6.1	105							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	5.2	2.0	46.5	226							
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	18.2	16.9	22.0	398							
	Kopā: Launags(L)	E34%	18.0	12.8	31.8	315							
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami												
	PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami												
	AUGĻI UN OGAS 70 grami												
	DĀRZENI 125 grami												
	KARTUPEĻI 40 grami												
	PIENS 50 grami												
	OLAS 30 grami												
	LIESA GAĻA 25 grami												
	ZIVIS 60 grami												
	PIENA PRODUKTI 80 grami												
	KOPĀ:		41.3	31.6	100.3	939							

Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor				
B1	Piena zupa ar nūdēlem (A01 A07)	200/	4.9	1.8	26.7	143	L2	Piens 150g A07	150	4.4	3.8	7.2	80
B2	Arbūzi	70	0.5	0.1	6.2	28							
P1	Auksta zupa A03 A07	200	5.6	4.4	6.2	87							
P2	Makaroni ar gaļu A01	150	14.3	8.3	28.8	261							
P3	Gurķu un tomātu salāti A07	40/	0.4	0.8	1.3	14							
P4	Rāmkalnu sulas dzeriens	150	0.0	0.0	6.1	105							
L1	Pica ar dārzeņiem A01 A03 A07	180	12.4	11.3	37.9	408							
	Kopā: Brokastis(B)	E15%	5.4	2.0	32.9	170							
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	20.4	13.6	42.4	467							
	Kopā: Launags(L)	E43%	16.7	15.0	45.1	488							
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami												
	PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami												
	AUGĻI UN OGAS 70 grami												
	DĀRZENI 176 grami												
	KARTUPEĻI 0 grami												
	PIENS 270 grami												
	OLAS 15 grami												
	LIESA GAĻA 40 grami												
	ZIVIS 0 grami												
	PIENA PRODUKTI 26 grami												
	KOPĀ:		42.4	30.5	120.4	1125							

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor				
B1	Piecgraudu pārslu putra A01 A07	150/10	5.6	2.6	35.5	195	P5	Rāmkalnu sulas dzeriens	150	0.0	0.0	6.1	105
B2	Tēja bez cukura	150/	0.1	0.0	0.0	1	L1	Rauga,biezpiena pank. A01 A03 A07	150/10	13.7	12.8	45.6	352
B3	Apelsīni	70	0.6	0.1	5.7	26	L2	Piens 150g A07	150	4.4	3.8	7.2	80
P1	Skabeņu zupa A03 A07	200	6.8	5.4	5.5	100							
P2	Rīsi	150/	3.5	0.4	33.9	156							
P3	Sautēti kāposti ar gaļu	50	8.2	3.7	3.4	88							
P4	Redīsu salāti A07	50	0.7	2.6	1.5	32							
	Kopā: Brokastis(B)	E20%	6.4	2.7	41.2	222							
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	19.2	12.1	50.4	480							
	Kopā: Launags(L)	E38%	18.1	16.5	52.8	432							
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami												
	PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami												
	AUGĻI UN OGAS 70 grami												
	DĀRZENI 125 grami												
	KARTUPEĻI 20 grami												
	PIENS 260 grami												
	OLAS 17 grami												
	LIESA GAĻA 30 grami												
	ZIVIS 0 grami												
	PIENA PRODUKTI 40 grami												
	KOPĀ:		43.6	31.4	144.3	1134							

Piektdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor				
B1	Mannā biezputra ar kaneli (A01 A07)	150	5.6	1.6	31.6	167	P5	Paniņas A07	150	5.0	0.8	5.7	51
B2	Tēja bez cukura	150/	0.1	0.0	0.0	1	L1	Kukurūzas pārslas ar pienu A07	40/150	7.2	4.0	43.8	238
B3	Āboli	70	0.3	0.6	6.9	34							
P1	Biešu zupa A07	200/	3.8	15.8	12.0	206							
P2	Cepti kartupeļi	150/	3.0	5.2	22.2	150							
P3	Maltās gaļas mērce (A07 A01)	50	18.5	12.1	5.3	228							
P4	Šķēlīte tomāta/gurķis	50/	0.6	0.1	1.9	11							
	Kopā: Brokastis(B)	E19%	6.0	2.2	38.4	201							
	Kopā: Pusdienas(P)	E60%	30.8	33.9	47.1	646							
	Kopā: Launags(L)	E22%	7.2	4.0	43.8	238							
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami												
	PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami												
	AUGĻI UN OGAS 70 grami												
	DĀRZENI 130 grami												
	KARTUPEĻI 200 grami												
	PIENS 340 grami												
	OLAS 0 grami												
	LIESA GAĻA 70 grami												
	ZIVIS 0 grami												
	PIENA PRODUKTI 12 grami												
	KOPĀ:		43.9	40.1	129.3	1085							
	PIEVIENOTAIS SĀLS 1.9 grami												
	PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami												
	AUGĻI UN OGAS 450 grami												