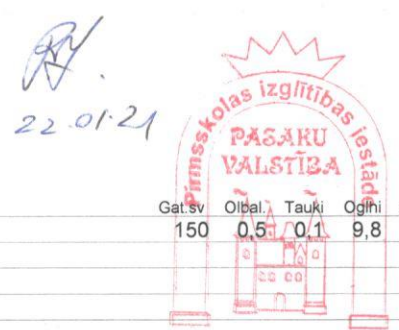


ĒDIENKARTE 4 nedēļa



Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|--|---|-------|-------|-------|-------------------|---|--------|-------|-------|-------|
| B1 Sviestmaize ar sieru A1,7 | 25/5/25 | 7,8 | 11,1 | 12,3 | 182 | L2 Tēja ar cukuru | 150 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 42 |
| B2 Aboli | 80 | 0,3 | 0,5 | 6,3 | 31 | | | | | | |
| B3 Tēja bez cukura | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1 | | | | | | |
| P1 Svaigu sakņu zupa A 7 | 200/ | 8,3 | 9,6 | 13,1 | 171 | | | | | | |
| P2 Varīti risi A1 | 150 | 2,5 | 0,9 | 19,6 | 97 | | | | | | |
| P3 Strogonovs A1,7 | 50 | 5,1 | 14,6 | 4,2 | 170 | | | | | | |
| P4 Svaigu kāpostu-gurķu salāti | 50/ | 0,8 | 2,6 | 3,4 | 37 | | | | | | |
| P5 Rāmkalnu sulas dzēriens | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 24 | | | | | | |
| P6 Piens 150g A7 | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 | | | | | | |
| L1 Kukurūzas biezputra A7 | 150 | 4,4 | 2,3 | 21,7 | 125 | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 64 grami | LIESA GALA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami | KOPĀ: DĀRZENI 127 grami PIENA PRODUKTI 255 grami | | | | | 34,2 45,5 103,5 958 AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami | | | | |

Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|--|--|---|-------|-------|-------|------------------------------|--|--------|-------|-------|-------|
| B1 Mannā biezputra ar kanēli A1,7 | 200/ | 4,9 | 2,2 | 23,7 | 134 | L3 Rupjmaize ar sviestu A1,7 | 35/10 | 2,2 | 7,7 | 14,4 | 136 |
| B2 Tēja bez cukura | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1 | | | | | | |
| B3 Banāni | 70 | 1,0 | 0,1 | 14,7 | 64 | | | | | | |
| P1 Makaroni ar sieru A1,7 | 200/30 | 11,6 | 15,2 | 31,4 | 311 | | | | | | |
| P2 Frikadeļu zupa A 7 | 200 | 5,9 | 14,6 | 9,4 | 196 | | | | | | |
| P3 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējumu A7 | 50 | 0,7 | 2,6 | 1,9 | 34 | | | | | | |
| P4 Rāmkalnu sulas dzēriens | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 24 | | | | | | |
| P5 Piens 150g A7 | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 | | | | | | |
| L1 Ķīnas-kāpostu-gurķu salāti A,7 | 100 | 2,2 | 2,8 | 3,0 | 45 | | | | | | |
| L2 Kakao dzēriens ar pienu A7 | 150 | 2,4 | 2,2 | 4,3 | 47 | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 70 grami | LIESA GALA 30 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami | KOPĀ: DĀRZENI 186 grami PIENA PRODUKTI 320 grami | | | | | 35,5 51,0 115,8 1070 AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami | | | | |

Tresdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|--|---|-------|-------|-------|--------------------|--|--------|-------|-------|-------|
| B1 Auzu pārslu biezputra, ievārījumu A1,7 | 200/10 | 5,1 | 3,6 | 28,1 | 164 | L2 Tēja bez cukura | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1 |
| B2 Tēja ar cukuru | 150 | 0,1 | 0,0 | 2,0 | 8 | | | | | | |
| B3 Aboli | 70/ | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 34 | | | | | | |
| P1 Skābu kāpostu zupa A7 | 200 | 7,8 | 9,6 | 11,6 | 167 | | | | | | |
| P2 Vārīti griķi | 150/ | 3,8 | 1,1 | 19,0 | 101 | | | | | | |
| P3 Gulašs | 50 | 4,5 | 10,0 | 1,7 | 119 | | | | | | |
| P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti | 50 | 0,8 | 3,0 | 5,2 | 50 | | | | | | |
| P5 Rāmkalnu sulas dzēriens | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 24 | | | | | | |
| P6 Piens 150g A7 | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 | | | | | | |
| L1 Biezpiena plātsmaize A1,3,7 | 120 | 17,1 | 2,6 | 41,1 | 255 | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami AUGĻI un OGAS 71,5 grami | LIESA GALA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami | KOPĀ: DĀRZENI 113 grami PIENA PRODUKTI 263 grami | | | | | 44,0 34,3 128,5 1003 AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami | | | | |

Ceturtdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|-------|-------|-------|------------------|--|--------|-------|-------|-------|
| B1 Rīsu biezputra ar ievārījumu A1,7 | 150/10 | 3,9 | 2,1 | 29,7 | 153 | | | | | | |
| B2 Tēja ar cukuru | 150 | 0,1 | 0,0 | 4,9 | 20 | | | | | | |
| B3 Bumbieri | 70 | 0,3 | 0,2 | 6,6 | 30 | | | | | | |
| P1 Zivju zupa A 4,7 | 200 | 9,4 | 4,9 | 7,8 | 115 | | | | | | |
| P2 Sakņu sautējums ar gaļu A7 | 180 | 9,2 | 16,0 | 17,4 | 254 | | | | | | |
| P3 Biešu salāti ar krējumu A7 | 50 | 0,9 | 2,5 | 4,4 | 44 | | | | | | |
| P4 Kefīrs 150g A7 | 150/ | 4,4 | 3,8 | 5,7 | 70 | | | | | | |
| P5 Piens 150g A7 | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 | | | | | | |
| L1 Uzpūtenis ar pienu A1,7 | 100/15 | 6,5 | 4,0 | 31,5 | 188 | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami AUGĻI un OGAS 85 grami | LIESA GALA 40 grami ZIVIS 50 grami KARTUPEĻI 90 grami | KOPĀ: DĀRZENI 205,5 grami PIENA PRODUKTI 530 grami | | | | | 39,0 37,3 115,3 953 AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | | | | |

Piektdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|--|---|---|-------|-------|-------|------------------|---|--------|-------|-------|-------|
| B1 Piena zupa ar makaroniem A1,7 | 200/ | 4,4 | 2,2 | 22,7 | 128 | | | | | | |
| B2 Aboli | 70/ | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 34 | | | | | | |
| P1 Vistas buljons ar rīsiem A1,7 | 200/ | 8,3 | 2,4 | 8,8 | 92 | | | | | | |
| P2 Vārīti kartupeļi | 100 | 2,0 | 0,1 | 14,8 | 70 | | | | | | |
| P3 Kotletes A1,3 | 60/ | 9,0 | 25,2 | 0,4 | 267 | | | | | | |
| P4 Krējuma mērce A1,7 | 50 | 1,8 | 7,9 | 9,2 | 116 | | | | | | |
| P5 Šķēlīte-tomāta | 35/ | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7 | | | | | | |
| P6 Rāmkalnu sulas dzēriens | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 24 | | | | | | |
| P7 Piens 150g A7 | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 | | | | | | |
| L1 Kukurūzas pārslas ar pienu A7 | 50/150 | 8,0 | 4,0 | 47,0 | 256 | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 70 grami | LIESA GALA 85 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 100 grami | KOPĀ: DĀRZENI 104,5 grami PIENA PRODUKTI 395 grami | | | | | 38,5 46,2 124,1 1072 AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 2,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 50 grami AUGĻI un OGAS 360,5 grami | LIESA GALA 275 grami ZIVIS 50 grami KARTUPEĻI 315 grami | KOPĀ: DĀRZENI 736 grami PIENA PRODUKTI 1763 grami | | | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 100 grami | | | | |