

ĒDIENKARTE Gaujas 4(1ned)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Sviestmaize ar tomātu/gurķi A1,7	25/15/2	2,3	1,7	13,2	77	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Jogurts A7	150	4,4	3,8	7,0	99	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B3 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L1 Piecgraudu pārslu biežputra A1,7	150/10	5,2	2,7	30,9	159
P1 Dārzenu krēmzupa	200	14,8	27,1	12,7	367	L2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P2 Vārīti rīsi A1	150	2,6	0,9	20,2	100						
P3 Vistas gaļas mērce A1,7	60	6,4	5,2	5,4	101						
P4 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti A7	70	1,3	2,6	2,2	38						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	7,0	6,1	28,1	215	KOPĀ:		41,8	48,4	112,5	1084
Kopā: Pusdienas(P)	E65%	29,5	39,6	53,5	709	DĀRZENI 179 grami					
Kopā: Launags(L)	E15%	5,4	2,7	30,9	160	PIENA PRODUKTI 402 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,4 grami	LIESA GALA 60 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 70 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	ZIVIS 0 grami										
AUGLI un OGAS 80 grami	KARTUPELI 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Prosas biežputra,ievārījums A1,7	150	5,8	3,0	24,8	149	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B3 Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26	L1 Svaigi dārzeņi ar krējuma mērcīti A7	100/10	1,7	2,7	4,9	50
P1 Zivju zupa A 4,7	200	6,5	4,2	10,2	108	L2 Sviestmaize A1,6,7	20/5	0,6	14,6	2,7	144
P2 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101	L3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P3 Gulašs A7	40	6,0	14,6	1,6	166						
P4 Šķēlīte tomāti/gurķis	80	4,8	1,4	23,3	124						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	6,5	3,2	30,4	176	KOPĀ:		34,4	45,5	105,1	974
Kopā: Pusdienas(P)	E62%	25,5	25,1	67,1	603	DĀRZENI 202 grami					
Kopā: Launags(L)	E20%	2,4	17,3	7,6	195	PIENA PRODUKTI 275 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami	LIESA GALA 40 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami	ZIVIS 30 grami										
AUGLI un OGAS 70 grami	KARTUPELI 40 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena rīsu zupa A7	200/	3,8	2,5	20,0	117	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L1 Pankūkas ar biežpienu A1,3,7	100	5,2	1,5	18,5	108
P1 Kartupeļu biežputra A7	150	3,6	0,6	23,2	116	L2 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P2 Maltās gaļas mērce A1,7	50	6,0	17,2	4,9	200						
P3 Biešu zupa A 7	200/	6,7	10,6	15,6	195						
P4 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	70/	0,8	2,6	2,2	35						
P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E16%	4,1	3,2	27,8	156	KOPĀ:		35,1	43,2	112,2	993
Kopā: Pusdienas(P)	E65%	21,4	34,8	58,7	650	DĀRZENI 163 grami					
Kopā: Launags(L)	E19%	9,6	5,2	25,7	188	PIENA PRODUKTI 430 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,4 grami	LIESA GALA 70 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	ZIVIS 0 grami										
AUGLI un OGAS 80 grami	KARTUPELI 200 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Sviestmaize ar desu A1,7,11	25/5/20	4,8	6,4	13,0	134	L1 Upeņu plātsmaize	70	2,3	1,0	14,9	77
B2 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	1,8	1,6	17,9	93
B3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1						
P1 Svaigu sakņu zupa A 7	200/	7,7	11,5	13,2	195						
P2 Rīsi ar dārzeņiem, marinēts gurķis A7	150/20	11,1	16,2	37,9	349						
P3 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70						
P4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	6,2	6,5	29,8	207	KOPĀ:		37,7	44,3	126,6	1072
Kopā: Pusdienas(P)	E65%	27,4	35,2	64,0	695	DĀRZENI 182 grami					
Kopā: Launags(L)	E16%	4,1	2,6	32,8	170	PIENA PRODUKTI 384,8 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami	LIESA GALA 75 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami	ZIVIS 0 grami										
AUGLI un OGAS 119,2 grami	KARTUPELI 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra,ievārījums A7	150	4,2	2,3	23,2	130	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L1 Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256
B3 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34						
P1 Vārīti makaroni ar sieru A1,3	150/40	13,9	17,1	31,4	338						
P2 Frikadeļu zupa A 7	200	7,4	17,9	9,4	232						
P3 Burkāni ar sēkliņām A7,8	50	1,9	5,2	3,7	71						
P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E14%	4,7	2,6	30,8	165	KOPĀ:		40,1	50,5	135,4	1164
Kopā: Pusdienas(P)	E64%	27,5	43,9	57,4	744	DĀRZENI 86,8 grami					
Kopā: Launags(L)	E22%	8,0	4,0	47,0	256	PIENA PRODUKTI 400 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,2 grami	LIESA GALA 40 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	ZIVIS 0 grami										
AUGLI un OGAS 80 grami	KARTUPELI 40 grami										
PIEVIENOTAIS SĀLS 8,6 grami	LIESA GALA 285 grami					DĀRZENI 812,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 32 grami	ZIVIS 30 grami					PIENA PRODUKTI 1891,8 grami					
AUGLI un OGAS 429,2 grami	KARTUPELI 360 grami										