

ĒDIENKARTE Gaujas 4 (4ned)



Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 Sviestmaize ar sieru A1,7,11	30/5/30	9,7	13,0	15,3	225	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24	
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	
B3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L1 Kukurūzas biežputra ievārījums A7	150	4,2	2,3	23,2	130	
P1 Svaigu sakņu zupa A 7	200/	6,5	9,6	13,1	171	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	7,3	5,2	5,5	107							
P4 Svaigu kāpostu-gurķu salāti	70	1,0	2,6	5,5	46							
Kopā: Brokastis(B)	E29%	10,2	13,7	23,2	265							
Kopā: Pusdienas(P)	E57%	21,7	22,2	57,3	526							
Kopā: Launags(L)	E14%	4,4	2,3	23,2	131							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami	LIESA GALA 65 grami					KOPĀ:			36,2	38,2	103,7	922
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRŽENI 160 grami						
AUGLI un OGAS 80 grami	KARTUPELI 40 grami					PIENA PRODUKTI 255 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami						

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 Mannā biežputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	25,7	142	P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24	
B2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	L1 Rasols ar desu A 3,7	150	6,4	6,0	13,0	133	
B4 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L2 Rupjmaize ar sviestu A1,7	35/10	2,2	7,7	14,4	136	
P1 Makaroni ar sieru A1,3,7	150/30	11,6	11,2	31,4	275							
P2 Frikadeļu zupa A 7	200	5,9	14,6	9,4	196							
P3 Svaigu gurķu-tomātu salāti ar krējumu A	60	0,8	2,6	2,2	35							
Kopā: Brokastis(B)	E20%	6,4	2,4	42,5	216							
Kopā: Pusdienas(P)	E56%	22,7	32,1	55,9	609							
Kopā: Launags(L)	E25%	8,6	13,7	27,5	269							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GALA 30 grami					KOPĀ:			37,6	48,2	125,9	1094
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRŽENI 141 grami						
AUGLI un OGAS 80 grami	KARTUPELI 90 grami					PIENA PRODUKTI 270 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami						

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu A1,	200/10	5,1	3,6	28,1	164	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 Aboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L1 Biezpiena plātsmaize A1,3,7	150	17,0	10,3	27,5	270	
P1 Skābu kāpostu zupa A7	200	5,6	9,1	9,4	152	L2 Tēja ar cukuru	150	0,1	0,0	2,0	8	
P2 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101							
P3 Gulašs A7	50	4,5	13,0	1,7	146							
P4 Šķēlīte marinēta gurķa	30/	0,2	0,0	0,5	4							
Kopā: Brokastis(B)	E21%	5,6	4,2	35,9	204							
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	18,5	27,0	43,6	506							
Kopā: Launags(L)	E28%	17,1	10,3	29,4	278							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GALA 60 grami					KOPĀ:			41,2	41,5	108,9	988
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRŽENI 53 grami						
AUGLI un OGAS 80 grami	KARTUPELI 35 grami					PIENA PRODUKTI 300 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami						

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 Rīsu biežputra ar ievārījumu A1,7	150/10	4,3	2,4	52,1	247	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	
B2 Tēja ar cukuru	150	0,1	0,0	2,0	8	L1 Uzpūtenis ar pienu A1,7	100/15	6,5	4,0	31,5	188	
B3 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34							
P1 Zivju zupa A 4,7	200	6,5	4,2	10,2	108							
P2 Sakņu sautējums ar gaļu A7	180	7,5	12,7	15,8	208							
P3 Biešu salāti ar krējumu A7	70	1,2	2,6	5,8	51							
P4 Keffirs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70							
Kopā: Brokastis(B)	E29%	4,8	2,6	61,7	289							
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	23,9	27,0	44,7	517							
Kopā: Launags(L)	E19%	6,5	4,0	31,5	188							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	LIESA GALA 30 grami					KOPĀ:			35,2	33,6	137,9	994
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami	ZIVIS 30 grami					DĀRŽENI 225,5 grami						
AUGLI un OGAS 95 grami	KARTUPELI 95 grami					PIENA PRODUKTI 540 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 Piens zupa ar makaroniem A1,3,7	200/	4,4	2,2	22,7	128	P6 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24	
B2 Aboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P7 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	
P1 Vistas buljons ar rīsiem A1,7	200/	6,7	2,4	8,8	92	L1 Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256	
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	5,6	9,9	99							
P5 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti A7	75	1,4	2,7	2,4	39							
Kopā: Brokastis(B)	E15%	4,7	2,9	30,5	166							
Kopā: Pusdienas(P)	E61%	25,2	39,8	49,2	669							
Kopā: Launags(L)	E23%	8,0	4,0	47,0	256							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GALA 85 grami					KOPĀ:			37,9	46,7	126,8	1091
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRŽENI 148,5 grami						
AUGLI un OGAS 80 grami	KARTUPELI 100 grami					PIENA PRODUKTI 400 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,3 grami	LIESA GALA 270 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 44,5 grami	ZIVIS 30 grami					DĀRŽENI 728 grami						
AUGLI un OGAS 415 grami	KARTUPELI 360 grami					PIENA PRODUKTI 1765 grami						
						AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami						