



## Sestdiena 21.12.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	2.6	43.4	225	P4 Biešu salāti ar marinēto gurķi*	80	2.0	2.5	11.8	78
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	15.1	15.5	13.5	259	P5 Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Cepumi*	50	2.4	9.6	38.4	320
P1 Frikadeļu zupa*	350	7.1	8.5	17.1	214	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	250/30	10.3	13.4	66.8	430
P2 Aknu strogonovs*	150	22.9	19.0	23.4	339	V2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
Kopā: Brokastis(B)	E23%	27.9	21.9	62.1	571	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	24.9	26.7	73.9	587
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	40.6	30.6	101.2	913						
Kopā: Launags(L)	E16%	9.2	11.5	47.0	407	<b>KOPĀ:</b>	<b>102.6</b>	<b>90.7</b>	<b>284.2</b>	<b>2477</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami			DĀRZENI 199.6 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami			KARTUPEĻI 340 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Svētdiena 22.12.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P5 Saldskābā maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2 Sviestmaize ar desu un sieru*	50/30/3	21.1	21.5	23.2	397	L1 Sakņu salāti*	200	10.3	7.0	45.9	298
B3 Augļu tēja ar cukuru*	200	0.0	0.0	5.3	21	V1 Omlete pildīta ar dārzeņiem*	200	16.1	19.7	14.4	312
P1 Zemnieku zupa*	300	5.4	12.4	24.6	328	V2 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
P2 Cūkgāļas gulašs*	150	13.1	21.7	10.4	350	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P3 Vārīti makaroni*	200	7.3	0.8	48.8	231						
P4 Burkānu salāti ar sēkliņām*	80	1.2	0.1	8.5	44						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	28.1	26.4	72.0	664	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	23.2	20.4	30.6	507
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	31.6	35.5	100.4	1075						
Kopā: Launags(L)	E12%	10.3	7.0	45.9	298	<b>KOPĀ:</b>	<b>93.3</b>	<b>89.4</b>	<b>248.8</b>	<b>2544</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami			DĀRZENI 568.54 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami			KARTUPEĻI 297.5 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 26 grami			DĀRZENI 2531.77 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 127 grami			KARTUPEĻI 1989 grami								
AUGĻI un OGAS 340 grami											

\* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 16-22.12.24.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

02.12.2024 09:16:12

Lapa Nr. 2 no 2