

Sestdiena 25.01.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biežputra ar sviestu*	300	8.0	4.8	41.5	241	P4 Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	3.0	5.4	7.2	91
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	16.6	17.5	22.6	333	P5 Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Cepumi*	50	2.4	9.6	38.4	320
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Āboli*	50	0.7	1.4	16.7	82
P1 Frikadeļu zupa*	350	6.0	13.4	10.0	225	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	250/30	13.3	13.8	87.1	527
P2 Aknu strogonovs*	150	22.9	14.0	23.4	295	V2 Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
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)	E25%	30.4	26.2	69.3	661	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	20.9	15.7	100.5	638
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	41.2	33.7	97.1	919						
Kopā: Launags(L)	E15%	3.1	11.0	55.1	401	KOPĀ:		95.6	86.5	322.0	2620
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami	DĀRZENI 202.4 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami	KARTUPEĻI 340 grami										
AUGĻI un OGAS 170 grami											

Svētdiena 26.01.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4 Biešu salāti ar krējumu*	80	1.8	2.6	11.6	77
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Saldskābā maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B3 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130	L1 Karstmaize ar desu un sieru*	200	16.8	17.5	23.9	339
B4 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Omlete*	150	13.0	14.6	5.3	218
P1 Zemnieku zupa*	300	3.9	6.6	23.9	217	V2 Dārzeņu sautējums*	300	10.3	9.2	34.5	261
P2 Cūkgaļas gulašs*	150	13.1	21.7	10.4	350	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	27.3	19.1	73.1	532	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	23.5	23.8	44.7	501
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	28.1	31.8	102.3	953						
Kopā: Launags(L)	E15%	16.8	17.5	23.9	339	KOPĀ:		95.7	92.2	244.0	2325
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 409.4 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 467.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 25.5 grami	DĀRZENI 2236.54 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 120 grami	KARTUPEĻI 2235.5 grami										
AUGĻI un OGAS 340 grami											

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 20-26.01.25.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

10.01.2025 08:33:21

Lapa Nr. 2 no 2