

Ēdienkarte: 11.02.2019

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
Pusdienas							
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07]	250	4,2	10,4	8,3	100,4	0,0000	0,0000
Vārīti kartupeļi	140	2,9	21,6	0,1	10,4	0,6000	0,0000
Maltas gaļas mērce [A07]	98	8,9	6,5	23,1	266,3	0,0000	0,0000
Tomāti sv.	50	0,6	1,9	0,1	10,7	0,0000	0,0000
Banāni	60	0,9	12,6	0,1	54,5	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	200	0,0	23,4	0,0	93,4	0,0000	0,0000
maize [A01]	20	1,3	9,3	0,2	44,3	0,0000	0,0000
Skolas piens	250	7,5	11,8	5,0	122,0	0,0000	0,0000
	1068	26,3	97,5	36,9	702,0	0,6000	0,0000

Ēdienkarte: 12.02.2019

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
Pusdienas							
Zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A07]	190	4,3	5,7	10,6	113,1	0,0000	0,0000
Kartupeļu biezenis [A07]	140	3,3	19,7	4,8	57,1	0,0000	0,0000
Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07]	70	9,4	4,8	22,0	250,4	0,0000	0,0000
maize [A01]	40	2,7	18,7	0,4	88,7	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	250	0,0	29,3	0,0	116,8	0,0000	0,0000
Skābu kāpostu salāts ar eļļu	50	0,8	2,2	5,8	64,4	0,0000	0,0000
Krējuma - tomātu mērce [A07]	30	0,5	1,6	2,3	29,2	0,0000	0,0000
Bumbieri	100	0,4	9,6	0,3	42,3	0,0000	0,0000
	870	21,4	91,6	46,2	762,0	0,0000	0,0000

Ēdienkarte: 13.02.2019

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
Pusdienas							
Borsčs ar kartupeļiem [A07]	200	4,4	13,7	8,0	119,7	0,0000	0,0000
Plovs	220	14,4	45,2	21,4	430,3	0,0000	0,0000
marinēts gurķis [A10]	30	0,3	0,5		3,9	0,0000	0,0000
maize [A01]	45	2,9	20,9	0,5	99,7	0,0000	0,0000
Apelsīnu sulas dzēriens	200	0,8	13,8	0,0	58,6	0,0000	0,0000
Melone [A01, A03, A07]	50	0,4	1,3	0,1	7,1	0,0000	0,0000
	745	23,2	95,4	30,0	719,3	0,0000	0,0000

Ēdienkarte: 14.02.2019

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
Pusdienas							
Piena zupa ar miltu klimpām [A03, A07]	250	7,1	30,9	5,6	202,4	0,0000	0,0000
Kartupeļu biezs. ar zivju pirkstiņiem [A07]	250	15,9	39,4	34,6	436,9	0,0000	0,0000
Kāpostu un burkānu salāti	100	1,7	7,5	4,6	75,2	0,0000	0,0000
maize [A01]	45	2,9	20,9	0,5	99,7	0,0000	0,0000
Kafijas dzēriens [A07]	200	3,1	16,7	2,0	97,2	0,0000	0,0000
	845	30,7	115,4	47,3	911,4	0,0000	0,0000

Ēdienkarte: 15.02.2019

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
Pusdienas							
Dārzenu sautējums ar gaļu [A07]	200	11,7	18,5	22,2	265,6	0,0000	0,0000
Augļu salāti ar jogurtu	100	1,8	14,4	1,4	76,3	0,0000	0,0000
marinēts gurķis [A10]	50	0,5	0,8		6,5	0,0000	0,0000
maize [A01]	50	3,3	23,2	0,5	110,7	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	150	0,0	17,6	0,0	70,1	0,0000	0,0000
Skolas piens	250	7,5	11,8	5,0	122,0	0,0000	0,0000
Banāni	60	0,9	12,6	0,1	54,5	0,0000	0,0000
	860	25,7	98,9	29,2	705,7	0,0000	0,0000