SIA "LAIK" PPII "PASAKU VALSTĪBA"

ĒDIENKARTE Gaujas 2 (3ned)

16.05.24.

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Sviestmaize ar sieru A1,7,11	30/5/30	9,7	13,6	15,3	230
B2	Aboli	80	0,3	0,5	6,3	31
B3	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P1	Svaigu sakņu zupa	200/	8,2	8,5	17,1	182
P2	Variti risi A1	150	1,0	0,4	9,8	46
P3	Krējuma mērceA1,7	60/	1,8	5,3	7,6	85
P4	Vistas nageti A1,3	50	10,2	2,4	5,6	95
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	10,2	14,1	21,6	262
	Kopā: Pusdienas(P)	E48%	22,6	20,2	49,8	481
	Kopā: Launags(L)	E25%	9,5	6,2	40,3	254

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P5	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	80	1,1	1,6	3,6	29
P6	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
P7	Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
L1	Kukurūzas biezputra,ievārījums A7	150	4,9	2,4	33,1	173
L2	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
L3	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
	KOPĀ:		**42,3**	**40,4**	**111,6**	**997**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami | LIESA GAĻA 85 grami | DĀRZEŅI 173 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami | ZIVIS 0 grami | PIENA PRODUKTI 285 grami
AUGĻI un OGAS 64 grami | KARTUPEĻI 50 grami

Otrdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Mannā biezputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	22,7	140
B2	Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73
B3	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P1	Frikadeļu zupa	200	7,6	15,4	14,8	229
P2	Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
P3	Makaroni ar sieru A1,3,7	150/30	11,6	11,2	31,4	274
P4	Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	60	0,8	2,1	2,3	31
	Kopā: Brokastis(B)	E19%	6,4	2,4	39,5	214
	Kopā: Pusdienas(P)	E50%	20,2	30,7	54,5	579
	Kopā: Launags(L)	E31%	13,0	18,0	35,8	355

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P5	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
L1	Rasols ar desu A 3,7	150	6,2	5,5	14,2	130
L2	Rupjmaize ar sviestu A1,7	35/10	2,2	8,7	14,4	144
L3	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
L4	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
	KOPĀ:		**39,6**	**51,0**	**129,9**	**1148**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami | LIESA GAĻA 40 grami | DĀRZEŅI 163 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami | ZIVIS 0 grami | PIENA PRODUKTI 270 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami | KARTUPEĻI 110 grami

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Auzu pārslu biezputra, ievārījumu A1,7	200/10	5,1	3,6	28,1	164
B2	Aboli	80	0,3	0,6	7,8	38
B3	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P1	Skābu kāpostu zupa A7	200	6,8	8,0	14,0	164
P2	Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
P3	Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101
P4	Gulašs	40	4,4	11,0	1,6	127
	Kopā: Brokastis(B)	E20%	5,7	4,2	35,9	204
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	15,6	22,1	41,2	440
	Kopā: Launags(L)	E37%	21,4	15,1	37,2	371

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P5	Šķēlīte marinēta gurķa	30/	0,2	0,0	0,5	4
P6	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
L1	Biezpiena plātsmaize A1,3,7	150	16,8	11,3	29,9	290
L2	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
L3	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
	KOPĀ:		**42,6**	**41,4**	**114,3**	**1016**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami | LIESA GAĻA 70 grami | DĀRZEŅI 70 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami | ZIVIS 0 grami | PIENA PRODUKTI 300 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami | KARTUPEĻI 50 grami

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Rīsu biezputra ar ievārījumu A1,7	150/10	3,0	2,1	20,4	111
B2	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
B3	Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34
P1	Zivju zupa A 4	200	8,2	1,8	14,8	108
P2	Sakņu sautējums ar gaļu A7	180	8,6	15,5	16,1	236
P3	Biešu salāti ar krējumu A7	70	1,2	2,1	5,8	47
P4	Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70
	Kopā: Brokastis(B)	E16%	3,6	2,4	28,0	147
	Kopā: Pusdienas(P)	E61%	27,0	28,9	49,9	561
	Kopā: Launags(L)	E23%	7,8	4,2	33,6	215

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P5	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P6	Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
L1	Uzpūtenis ar pienu	100/15	7,8	4,2	33,6	215
	KOPĀ:		**38,4**	**35,5**	**111,5**	**923**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami | LIESA GAĻA 40 grami | DĀRZEŅI 237,5 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami | ZIVIS 40 grami | PIENA PRODUKTI 550 grami
AUGĻI un OGAS 130 grami | KARTUPEĻI 110 grami

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	5,4	2,3	26,7	149
B2	Aboli	80	0,3	0,6	7,8	38
P1	Vistas buljons ar rīsiem	200/	8,4	2,0	11,6	105
P2	Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
P3	Vārīti kartupeļi	100	2,0	0,1	14,8	70
P4	Kotletes A1,3	60/	9,0	25,2	0,4	266
P5	Krējuma mērceA1,7	60/	1,8	5,3	7,6	85
	Kopā: Brokastis(B)	E17%	5,8	3,0	34,6	188
	Kopā: Pusdienas(P)	E54%	22,9	36,8	42,8	605
	Kopā: Launags(L)	E30%	12,3	7,8	54,2	335

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P6	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti A7	75	1,5	2,2	2,4	35
P7	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
L1	Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256
L2	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
	KOPĀ:		**40,9**	**47,6**	**131,6**	**1128**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami | LIESA GAĻA 95 grami | DĀRZEŅI 158 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami | ZIVIS 0 grami | PIENA PRODUKTI 440 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami | KARTUPEĻI 100 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,4 grami | LIESA GAĻA 330 grami | DĀRZEŅI 801,5 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami | ZIVIS 40 grami | PIENA PRODUKTI 1845 grami
AUGĻI un OGAS 434 grami | KARTUPEĻI 420 grami