

## ĒDIENKARTE Gaujas 2 (4ned)



16-05-24

## Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Graudumaize ar biežpienu A1,7,11	60	12,5	2,8	16,5	146	P4 Gulašs	40	4,4	11,0	1,6	127
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P5 Svaigu gurķu-tomātu salāti, Krējums A7	70/	0,9	2,1	2,4	32
B3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	P6 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B4 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L1 Piena rīsu zupa A7	200/	3,1	2,3	14,2	89
P1 Škelto zirņu zupa	200	10,7	8,8	21,1	215						
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21						
P3 Vārīti makaroni A1	150	4,7	0,5	31,4	149						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	17,4	7,3	31,5	265						
Kopā: Pusdienas(P)	E62%	21,0	24,3	62,5	567						
Kopā: Launags(L)	E10%	3,1	2,3	14,2	89						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami											
AUGĻI un OGAS 80 grami											
LIESA GAĻA 70 grami											
ZIVIS 0 grami											
KARTUPEĻI 40 grami											
						DĀRZENI 123 grami					
						PIENA PRODUKTI 260 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami					
						<b>KOPĀ:</b>					<b>41,5 33,9 108,3 921</b>

## Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra, ievārījums A7	150	4,9	2,4	33,1	173	P4 Sautēti kāposti ar gaļu	100/	6,8	14,9	5,8	184
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P5 Šķēlīte svaiga gurķa	50/	0,4	0,0	1,3	7
B3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	P6 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70
B4 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	L1 Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	5,4	2,3	26,7	149
P1 Zivju zupa A 4	200	9,8	1,9	14,8	115						
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21						
P3 Vārīti rīsi A1	150	1,0	0,4	10,1	47						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	10,7	6,2	57,1	327						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	22,6	23,0	38,0	443						
Kopā: Launags(L)	E16%	5,4	2,3	26,7	149						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami											
AUGĻI un OGAS 80 grami											
LIESA GAĻA 40 grami											
ZIVIS 50 grami											
KARTUPEĻI 60 grami											
						DĀRZENI 182 grami					
						PIENA PRODUKTI 470 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
						<b>KOPĀ:</b>					<b>38,7 31,5 121,8 919</b>

## Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biežputra A1,7	200/	5,2	2,7	30,9	159	P4 Maltās gaļas mērce A1,7	60	4,0	11,5	5,6	142
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P5 Biešu - gurķu salāti A7	70	0,9	2,1	3,8	38
B3 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34	P6 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L1 Biezpiena plātsmaize A1,3,7	100	14,6	10,2	20,7	234
P1 Rasoļņiks	200	7,7	14,9	15,5	235	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	2,1	1,9	5,6	48
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21						
P3 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	10,2	6,7	45,7	274						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	16,6	31,6	50,0	560						
Kopā: Launags(L)	E25%	16,8	12,0	26,3	282						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami											
AUGĻI un OGAS 80 grami											
LIESA GAĻA 60 grami											
ZIVIS 0 grami											
KARTUPEĻI 55 grami											
						DĀRZENI 130 grami					
						PIENA PRODUKTI 360 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami					
						<b>KOPĀ:</b>					<b>43,6 50,4 122,0 1116</b>

## Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Prosas biežputra, ievārījums A1,7	150	5,2	2,8	21,4	132	P5 Strogonovs A1,7	60	5,4	14,8	5,6	178
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6 Citronu dzēriens	150	0,0	0,0	5,0	20
B3 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L1 Mannā biežputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	22,7	140
P1 Skābu kāpostu borščs A7	200	5,8	8,6	13,0	160	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21	L3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P3 Vārīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105						
P4 Burkānu- redīsu salāti A7	70	0,8	2,1	4,0	37						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	5,8	3,5	29,3	172						
Kopā: Pusdienas(P)	E57%	15,3	27,6	50,1	521						
Kopā: Launags(L)	E24%	9,5	6,0	29,9	221						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami											
AUGĻI un OGAS 82 grami											
LIESA GAĻA 60 grami											
ZIVIS 0 grami											
KARTUPEĻI 190 grami											
						DĀRZENI 136 grami					
						PIENA PRODUKTI 360 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					
						<b>KOPĀ:</b>					<b>30,6 37,2 109,3 914</b>

## Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Sviestmaize ar sieru A1,7,11	25/5/25	8,1	12,0	12,7	198	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L1 Biezpiena plācenīši A1,3,7	150	7,5	7,8	36,6	310
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P1 Pupiņu zupa	200	12,9	8,1	28,9	249	L3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21						
P3 Vistas gaļas plov	150	7,2	9,0	17,7	184						
P4 Marinēts gurķis	15	0,1	0,0	0,2	2						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	9,6	12,1	29,6	272						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	20,5	19,1	53,0	479						
Kopā: Launags(L)	E34%	12,1	11,6	43,8	392						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami											
AUGĻI un OGAS 80 grami											
LIESA GAĻA 70 grami											
ZIVIS 0 grami											
KARTUPEĻI 60 grami											
						DĀRZENI 110,5 grami					
						PIENA PRODUKTI 165 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 175 grami					
						<b>KOPĀ:</b>					<b>42,2 42,8 126,4 1143</b>
						DĀRZENI 681,5 grami					
						PIENA PRODUKTI 1615 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 270 grami					