SIA "LAIK" PPII "PASAKU VALSTĪBA"

ĒDIENKARTE Gaujas 4 (3ned)

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Graudumaize ar biezpienu A1,7,11	70	11,8	3,4	18,8	159
B2	Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
B3	Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38
P1	Pupiņu zupa,A7	200	8,5	8,4	18,0	192
P2	Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101
P3	Maltās gaļas mērce A1,7	50	5,2	15,6	4,9	182
P4	Svaigu gurķu salāti ar krējumu A7	60	0,7	2,6	1,9	33
	Kopā: Brokastis(B)	E19%	12,3	4,1	26,7	198
	Kopā: Pusdienas(P)	E58%	22,6	31,4	56,8	611
	Kopā: Launags(L)	E23%	4,5	2,4	52,1	248

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P5	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
P6	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
L1	Rīsu biezputra ar ievārījumu A1,7	150/10	4,3	2,4	52,1	247
L2	Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
	KOPĀ:		**39,4**	**37,9**	**135,6**	**1057**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami
LIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 50 grami
DĀRZEŅI 115,5 grami
PIENA PRODUKTI 250 grami
AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami

Otrdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu A1,	150/10	5,1	3,6	28,1	164
B2	Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
B3	Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73
P1	Biešu zupa A 7	200/	5,7	9,1	12,4	164
P2	Vārīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105
P3	Cepta zivs A1,3,4	60/	11,5	4,6	4,1	104
P4	Krējuma mērceA1,7	50	1,0	4,6	5,3	67
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	6,5	3,7	44,9	238
	Kopā: Pusdienas(P)	E54%	26,8	24,8	61,1	586
	Kopā: Launags(L)	E23%	8,3	10,6	29,8	252

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P5	Svaigu kāpostu-gurķu-burkānu salāti A7	70	1,2	2,6	4,1	43
P6	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
P7	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
L1	Vārīta ola, gurķis,maize A1,3,7,11	25/20/2	6,4	9,0	12,0	158
L2	Kakao dzēriens ar pienu A7	150	1,8	1,6	17,9	93
	KOPĀ:		**41,6**	**39,1**	**135,8**	**1076**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami
LIESA GAĻA 30 grami
ZIVIS 60 grami
KARTUPEĻI 185 grami
DĀRZEŅI 195 grami
PIENA PRODUKTI 315 grami
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu A1,7	200/10	4,1	2,1	24,4	135
B2	Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
B3	Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26
P1	Soļanka A 7	200	4,1	7,5	11,3	269
P2	Makaroni ar gaļu	180	9,2	15,5	33,0	310
P3	Svaigu gurķu-tomātu salāti ar krējumu A	80	1,0	2,6	2,8	39
P4	Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70
	Kopā: Brokastis(B)	E14%	4,8	2,3	30,1	162
	Kopā: Pusdienas(P)	E67%	23,0	33,1	60,1	768
	Kopā: Launags(L)	E19%	7,9	7,6	28,1	212

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P5	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
L1	Ābolu plātsmaize A1,3,7	80	3,5	3,9	20,9	132
L2	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
	KOPĀ:		**35,7**	**43,0**	**118,2**	**1142**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 122 grami
LIESA GAĻA 30 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 40 grami
DĀRZEŅI 152 grami
PIENA PRODUKTI 558 grami
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	4,9	2,3	23,2	133
B2	Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38
P1	Skabeņu zupa A3,7	200	7,5	13,5	8,3	191
P2	Sakņu sautējums ar gaļu A7	180	7,5	12,7	15,8	208
P3	Šķēlīte marinēta gurķa	30/	0,2	0,0	0,5	4
P4	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P5	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
	Kopā: Brokastis(B)	E19%	5,2	2,9	31,1	171
	Kopā: Pusdienas(P)	E56%	19,6	29,9	37,6	506
	Kopā: Launags(L)	E25%	18,5	4,2	29,6	230

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
L1	Biezpiens ar putukrējumu A7	70/SM	15,6	3,8	4,6	115
L2	Zemeņu kīselis	150	2,8	0,4	24,9	114
	KOPĀ:		**43,4**	**37,1**	**98,2**	**907**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 111 grami
LIESA GAĻA 50 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 85 grami
DĀRZEŅI 150 grami
PIENA PRODUKTI 260 grami
AR PIENA OLBALTUMIEM 70 grami

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Mannā biezputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	25,7	142
B2	Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34
B3	Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P1	Vistas buljons ar makaroniem A1,7	200/	6,5	8,1	14,9	170
P2	Tefteļi A3	80	10,5	20,8	11,6	278
P3	Krējuma mērceA1,7	60/	1,3	5,6	6,9	84
P4	Šķēlīte svaiga gurķa	50/	0,4	0,0	1,3	7
	Kopā: Brokastis(B)	E16%	5,4	2,5	33,3	177
	Kopā: Pusdienas(P)	E60%	23,0	38,4	47,6	642
	Kopā: Launags(L)	E24%	8,0	4,0	47,0	256

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P5	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
P6	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
L1	Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256
	KOPĀ:		**36,3**	**44,9**	**127,9**	**1074**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami
LIESA GAĻA 95 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 grami
DĀRZEŅI 149 grami
PIENA PRODUKTI 390 grami
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 44 grami
AUGĻI un OGAS 473 grami
LIESA GAĻA 265 grami
ZIVIS 60 grami
KARTUPEĻI 360 grami
DĀRZEŅI 761,5 grami
PIENA PRODUKTI 1773 grami
AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami