

Skamp (A. Lovaļeva)
Lupas pmsu. direktore

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Mājas zupa		200	3,0	3,4	9,8	84							
P2 *Sautēta cūkgala		60	5,9	16,1	1,3	176							
P3 Vārīti griķi		150	9,2	2,7	46,2	246							
P4 *Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un kr 7		60	1,0	1,4	3,4	28							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Augļu dzēriens.		150	0,2	0,2	9,0	39							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,4 24,0 79,4 619

KOPĀ:

20,4 24,0 79,4 619

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 64 gramiLIESA GAĻA 50 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 45 gramiDĀRZENI 101 grami
PIENA PRODUKTI 5 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,0	6,0	11,1	113							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	50	8,0	6,0	7,3	115							
P3 Vārīti kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	105							
P4 Piens mērce	1,7	70	2,5	9,2	9,2	130							
P5 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P6 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P7 *Ogu dzēriens		150	0,3	0,1	5,0	22							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 18,5 26,3 66,6 586

KOPĀ:

18,5 26,3 66,6 586

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami
AUGĻI un OGAS 40 gramiLIESA GAĻA 10 grami
ZIVIS 36 grami
KARTUPEĻI 190 gramiDĀRZENI 104 grami
PIENA PRODUKTI 65 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas gaļas plov		250	18,7	9,8	32,7	295							
P2 *Burkānu salāti ar krējumu	7	80	1,2	2,6	5,3	52							
P3 *Žavētu augļu biežais ķīselis		70	0,7	0,1	17,5	75							
P4 *Piens	7	200	5,6	5,0	9,5	105							
P5 Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,7 18,3 74,7 576

KOPĀ:

26,7 18,3 74,7 576

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 107 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 105 grami
PIENA PRODUKTI 210 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Gulašzupa ar krējumu	1	200/5	5,2	13,7	5,2	167							
P2 *Vārīti makaroni ar sieru	1,7	150/20	10,1	5,6	35,2	232							
P3 *Sv.tomātu salāti ar gurķiem un paprik		50	0,6	3,7	2,0	44							
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P5 Ābolu dzēriens		150	0,1	0,2	11,8	49							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 17,1 23,4 63,8 538

KOPĀ:

17,1 23,4 63,8 538

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiLIESA GAĻA 30 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 86,3 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Ziedkāpostu zupa ar krējumu	7	200/5	4,6	5,6	10,7	114							
P2 *Teffeļi	3	60	7,2	15,4	3,1	182							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	150	3,4	0,6	21,7	109							
P4 *Biešu salāti ar eļļu		60	0,9	1,9	6,5	47							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Piens	7	200	5,6	5,0	9,5	105							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 22,8 28,8 61,0 603

KOPĀ:

22,8 28,8 61,0 603

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 57 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 187 gramiDĀRZENI 123,5 grami
PIENA PRODUKTI 225 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,5 grami
AUGĻI un OGAS 231 gramiLIESA GAĻA 207 grami
ZIVIS 36 grami
KARTUPEĻI 422 gramiDĀRZENI 519,8 grami
PIENA PRODUKTI 505 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami