

5 DIENU ĒDIENKARTE

(21.09.2020. – 25.09.2020.)

PIRMDIENA						
Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porciju svars (g)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija (kcal)
Frikadeļu zupu	7	250/10	7,8	12	12,6	203
Slinkie tīteņi		300	214	16,8	50	441
Kefīrs	7	200	6,8	4	9	96
Dzēriens		200	0,1	-	18,3	76,3
Maize	1	25	1,6	0,3	11,6	57

OTRDIENA						
Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porciju svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija (kcal)
Vistas gaļas kotlete	1 3	80	17,4	18,5	3,2	257,3
Kartupeļi ar mērci	1 7	150/50	4,1	8	35	233
Ķīnas salāti ar eļļu		100	1	4	3	53,7
Uzpūtenis ar pienu	7	100/100	5,4	2,3	41,5	214
Dzēriens		200	0,1	-	18,3	76,3

TREŠDIENA						
Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porciju svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija (kcal)
Maltās gaļas mērce	1 7	150	15,4	19,7	11,8	295
Kartupeļi		150	2,5	-	267	120
Svaigu kāpostu salāti		100	1,6	4	6	66
Maizes zupa ar putukrējumu	1 7	120/30	3,1	11	35	288,7
Dzēriens		200	0,1	-	18,3	76,3

CETURTDIENA						
Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porciju svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija (kcal)
Soļanka	7	250/10	8,8	10,6	14,4	200
Cūkgaļas karbonāde	1 3	100	19	21,8	5,4	295
Kartupeļi		150	2,5	-	26,7	120
Skābu kāpostu salāti		100	-	-	-	-
Dzēriens		200	0,1	-	18,3	76,3

PIEKTDIENA						
Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porciju svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija (kcal)
Putrainu biezputra ar gaļu	1 7	270/30	15	22	50	464
Tomāti, gurķi		100	1,1	5	3,8	63,5
Kakao krēms ar ķīseli	7	80/100	4,8	13	30,1	265,4
Dzēriens		200	0,1	-	18,3	76,3

Ēdienkarti sagatavoja pavāre  Daiga Sauliņa