

Ēdienkarte
Pagarinātās dienas grupa*
I.nedēļa
28.11.2022.-02.12.2022.

	A	1 porcijas iznākums(g)	Enerģija (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
PIRMDIENA						
Rīsu biezputra ar ievār.	1,7	150/15	257,50	9,83	12,61	26,17
Baltmaize ar sviestu un sieru		20/5/15	47,14	11,84	4,34	10,39
Tēja ar cukuru		200	81,27	1,42	1,25	16,09
Kopā:			385,91	23,09	18,20	52,65
OTRDIENA						
Makaroni ar sieru	1,7	150/30	364,38	14,13	15,24	42,66
Svaigi gurķi, tomāi		30	12,30	0,50	0,10	1,90
Tēja ar cukuru		200	81,27	1,42	1,25	16,09
Kopā:			457,95	16,05	16,59	60,65
TREŠDIENA						
Raugu pankūkas ar ievār.	1,7	110/15	349,13	10,40	13,44	46,63
Kakao		200	80,64	4,20	4,80	5,16
Kopā:			429,77	14,60	18,24	51,79
CETURTDIENA						
Cīsiņš ar kartupeļu biezeni un marin.gurķ.	7	30/150/30	357,57	14,23	18,76	32,96
Sulas dzēriens		200	40,64	0,71	0,63	8,04
Kopā:			398,21	14,94	19,39	41,00
PIEKTDIENA						
Kukurūzas pārslas ar pienu	7	50 200	176,50 105,00	3,60 5,60	0,30 5,00	39,85 9,40
Sviestmaize ar gurķi	1	20/5/20	47,14	11,84	4,34	10,39
Tēja ar cukuru		200	81,27	1,42	1,25	16,09
Kopā:			409,91	22,46	10,89	75,73

*Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas
A-ēdiens satur grupas alergēnus