

Ēdienkarte: 19.03.2018

Ēdiena nosaukums	Porcijas cena, EUR	Porcijas svars, g	Uzturvērtības				Sāls, g	Cukurs, g
			Olbalt.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Pusdienas								
Kartupeļu zupa ar frikadelēm [A01, A03, A07]	0,25	270	13,7	18,5	16,0	274,1	0,0000	0,0000
Makaroni Jūrnietu gaumē [A01, A03]	0,23	250	17,3	56,5	9,6	384,1	0,0000	0,0000
Maize [A01]	0,04	45	3,0	19,1	0,5	92,8	0,0000	0,0000
Sulas dzēriens	0,05	200	0,0	17,7	0,0	62,4	0,0000	0,0000
Tomāti sv. bumbieris	0,06 0,07	50 100	0,5 0,4	1,5 9,5	0,1 0,3	8,5 42,3	0,0000 0,0000	0,0000 0,0000
	0,70	915	34,9	122,8	26,5	864,2	0,0000	0,0000

Ēdienkarte: 20.03.2018

Ēdiena nosaukums	Porcijas cena, EUR	Porcijas svars, g	Uzturvērtības				Sāls, g	Cukurs, g
			Olbalt.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Pusdienas								
Harčo zupa ar krējumu [A07]	0,13	250	4,2	13,3	8,0	140,4	0,0000	0,0000
Dārzenu sautējums ar gaļu [A07]	0,30	240	15,8	33,0	19,8	373,5	0,0000	0,0000
Citronu dzēriens.	0,04	200	0,2	15,6	0,0	54,2	0,0000	0,0000
Maize [A01]	0,04	45	3,0	19,1	0,5	92,7	0,0000	0,0000
cepumi [A01, A03, A05, A07, A11]	0,06	40	2,9	27,3	6,0	174,5	0,0000	0,0000
banāni	0,13	120	1,4	22,6	0,2	97,2	0,0000	0,0000
	0,70	895	27,5	130,9	34,5	932,5	0,0000	0,0000

Ēdienkarte: 21.03.2018

Ēdiena nosaukums	Porcijas cena, EUR	Porcijas svars, g	Uzturvērtības				Sāls, g	Cukurs, g
			Olbalt.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Pusdienas								
Borčs ar kartupeļiem [A01, A07]	0,12	270	3,3	16,5	10,0	168,7	0,0000	0,0000
Griķi, vārīti	0,07	140	8,8	43,5	2,3	208,7	0,0000	0,0000
Maize [A01]	0,03	40	2,6	17,0	0,5	82,5	0,0000	0,0000
Sulas dzēriens	0,05	200	0,0	17,7	0,0	62,4	0,0000	0,0000
Dabiskā maltā šnicele [A03]	0,30	120	19,7	13,1	18,0	292,4	0,0000	0,0000
apelsīni	0,08	100	0,9	8,1	0,2	40,0	0,0000	0,0000
	0,65	870	35,3	115,9	31,0	854,7	0,0000	0,0000

Ēdienkarte: 22.03.2018

Ēdiena nosaukums	Porcijas cena, EUR	Porcijas svars, g	Uzturvērtības				Sāls, g	Cukurs, g
			Olbalt.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Pusdienas								
Maize [A01]	0,03	40	2,7	17,0	0,4	82,5	0,0000	0,0000
Rassoļņiks ar krējumu [A01, A07, A10]	0,11	250	4,1	15,3	7,3	143,3	0,0000	0,0000
mar.gurķi [A10]	0,02	20	0,2	0,8	0,0	4,2	0,0000	0,0000
Zivs cepta [A01, A04]	0,41	100	16,8	6,9	10,4	188,0	0,0000	0,0000
Kartupeļu biezenis [A07]	0,08	150	4,1	27,9	2,9	153,7	0,0000	0,0000
mērce (baltā) [A01, A07]	0,04	40	1,0	3,8	9,3	102,4	0,0000	0,0000
kompots	0,01	200	0,0	15,0	0,0	50,9	0,0000	0,0000
cepumi [A01, A03, A05, A07, A11]	0,04	30	2,2	20,5	4,5	130,9	0,0000	0,0000
	0,74	830	31,1	107,2	34,8	855,9	0,0000	0,0000

Ēdienkarte: 23.03.2018

Ēdiena nosaukums	Porcijas cena, EUR	Porcijas svars, g	Uzturvērtības				Sāls, g	Cukurs, g
			Olbalt.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Pusdienas								
Piena zupa ar makaroniem [A01, A03, A07]	0,11	200	4,9	18,1	5,0	134,2	0,0000	0,0000
vistas karbonāde [A01, A03]	0,36	90	17,3	6,6	18,8	263,6	0,0000	0,0000
Griķi, vārīti	0,07	130	8,2	40,4	2,1	193,8	0,0000	0,0000
mērce (baltā) [A01, A07]	0,03	30	0,9	2,8	7,2	77,0	0,0000	0,0000
kompots	0,01	250	0,0	18,8	0,0	63,6	0,0000	0,0000
Maize [A01]	0,03	40	2,7	17,0	0,4	82,4	0,0000	0,0000
Kīnas kāpostu salāti ar majonēzi. [A03, A07, A10]	0,04	50	0,6	0,6	4,6	46,1	0,0000	0,0000
baltmaize [A01, A03]	0,03	30	2,4	14,4	0,6	72,2	0,0000	0,0000
	0,68	820	37,0	118,7	38,7	932,9	0,0000	0,0000