SIA "Rīgas Dzemdību nams"

ĒDIENKARTE 9-15.11.26.

Pirmdiena 9.11.

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	8,3	4,5	32,7	210	P5	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	100	2,6	2,7	3,2	47
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	23,4	19,3	22,5	377	P6	Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B3	Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	24,0	28,6	34,4	415
P1	Soļanka zupa*	300	4,1	5,9	9,6	117	V1	Sakņu salāti ar zaļumiem*	300	9,8	12,2	45,4	341
P2	Mājas kotlete*	100	16,0	13,7	15,7	339	V2	Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130
P3	Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203	V3	Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P4	Piena mērce*	60	2,5	1,1	9,2	57							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	32,4	23,9	60,1	610		Kopā: Vakariņas(V)	E20%	15,8	13,1	72,8	492
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	38,1	26,5	96,4	929							
	Kopā: Launags(L)	E17%	24,0	28,6	34,4	415		**KOPĀ:**		**110,4**	**92,1**	**263,6**	**2446**

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami DĀRZEŅI 286,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami KARTUPEĻI 297,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

Otrdiena 10.11.

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Prosas biezputra ar sviestu*	300	7,0	2,6	43,4	225	P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	100	2,1	0,2	10,9	54
B2	Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	P5	Rudzu maize*	50	7,6	1,5	28,9	232
B3	Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130	L1	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17,4	19,8	22,5	346
B4	Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21	V1	Omlete*	150	13,0	14,6	5,3	218
P1	Dārzeņu zupa ar klimpām*	350	5,5	2,8	20,2	128	V2	Cepeškrāsnī cepti dārzeņi*	300	5,1	20,4	17,4	274
P2	Aknu strogonovs*	200	27,6	13,6	24,9	311	V3	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	26,8	16,8	73,0	508		Kopā: Vakariņas(V)	E22%	18,1	34,9	27,6	512
	Kopā: Pusdienas(P)	E41%	49,7	18,4	135,2	964							
	Kopā: Launags(L)	E15%	17,4	19,8	22,5	346		**KOPĀ:**		**112,0**	**89,9**	**258,3**	**2330**

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami DĀRZEŅI 483,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami KARTUPEĻI 365,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

Trešdiena 11.11.

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7,0	2,6	43,4	225	P4	Piena mērce*	60	2,6	3,1	9,3	76
B2	Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11,8	9,6	23,2	252	P5	Burkānu salāti ar sēkliņām*	100	1,8	10,7	8,6	150
B3	Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	L1	Ābolu plātsmaize*	120	7,8	12,5	49,6	344
B4	Kafijas dzēriens ar pienu*	200	1,9	1,4	12,2	69	V1	Siera salāti*	200	16,9	22,2	15,4	334
P1	Biešu zupa*	350	5,2	5,0	19,2	149	V2	Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
P2	Zivs kotlete*	100	14,5	19,9	15,0	360	V3	Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	25,8	17,3	79,1	608		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	22,6	23,3	40,9	521
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	30,8	39,1	102,4	974							
	Kopā: Launags(L)	E14%	7,8	12,5	49,6	344		**KOPĀ:**		**87,0**	**92,2**	**272,0**	**2447**

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami DĀRZEŅI 290,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 31 grami KARTUPEĻI 382,5 grami
AUGĻI un OGAS 42,5 grami

Ceturtdiena 12.11.

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Miežu biezputra ar sviestu*	300	7,8	2,6	40,8	218	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	16,8	15,7	22,5	335	L2	Cepumi*	50	3,5	7,0	35,0	217
B3	Tēja ar cukuru*	200	0,3	0,0	4,9	21	V1	Kartupeļu-ķirbju plācenīši*	250	10,2	16,8	51,2	404
P1	Vistas zupa ar rīsiem*	300	2,8	0,6	20,3	100	V2	Burkānu salāti ar eļļu.	100	2,4	7,7	9,9	124
P2	Makaronu sautējums ar gaļu*	350	21,4	23,5	59,1	623	V3	Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P3	Svaigu gurķu-tomātu salāti*	100	1,2	2,5	3,3	40							
P4	Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	24,8	18,4	68,2	574		Kopā: Vakariņas(V)	E23%	12,9	24,5	66,0	549
	Kopā: Pusdienas(P)	E39%	30,7	27,7	103,4	929							
	Kopā: Launags(L)	E15%	17,3	20,3	37,2	349		**KOPĀ:**		**85,7**	**90,8**	**274,8**	**2401**

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami DĀRZEŅI 394,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami KARTUPEĻI 212,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

Piektdiena 13.11.

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	8,3	6,9	32,7	231	P4	Krējuma mērce*	60	1,6	5,1	8,0	85
B2	Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	P5	Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	100	4,2	2,9	12,7	99
B3	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	12,5	19,7	13,6	290	P6	Rudzu maize*	50	2,7	0,3	4,8	73
B4	Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3,3	2,4	14,6	93	L1	Svaigu tomātu-gurķu salāti	100	1,2	2,5	3,5	41
P1	Šampinjonu zupa*	300	4,5	0,6	21,7	112	L2	Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P2	Vistas gaļas kotlete*	100	21,8	20,4	9,5	364	V1	Dārzeņu sautējums ar gaļu*	350	15,4	12,8	36,9	412
P3	Vārīti rīsi	200	5,0	1,8	39,3	194	V2	Rudzu maize*	50	4,6	0,5	8,0	122
	Kopā: Brokastis(B)	E28%	29,3	32,8	61,2	677		Kopā: Vakariņas(V)	E22%	19,9	13,3	44,9	534
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	39,8	31,2	95,9	928							
	Kopā: Launags(L)	E13%	3,2	10,5	35,5	308		**KOPĀ:**		**92,2**	**87,7**	**237,4**	**2446**

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami DĀRZEŅI 493,52 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami KARTUPEĻI 212,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

Sestdiena 14.11.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots: Uztura speciālists Liene Sondore

Sestdiena 14.11.

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Septiņgraudu pārslu biezputra*	300	6,2	4,6	48,5	261	P5	Biešu salāti ar eļļu.	80	1,5	10,0	11,2	142
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	16,6	17,5	22,6	333	L1	Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	3,6	10,4	10,4	153
B3	Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24	L2	Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
P1	Rasoļņiks zupa*	300	4,1	12,2	15,8	283	V1	Makaronu sautējums ar spinātiem un si	300	17,8	20,0	70,6	534
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	21,6	9,4	6,9	216	V2	Augļi-bumbieri,āboli	120	0,5	1,0	12,5	61
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239	V3	Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P4	Krējuma mērce*	60	1,6	3,7	8,0	72							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	23,6	22,2	76,0	618		Kopā: Vakariņas(V)	E25%	18,6	21,0	88,0	616
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	35,6	35,7	92,2	951							
	Kopā: Launags(L)	E13%	9,0	11,4	31,0	319		**KOPĀ:**		**86,7**	**90,3**	**287,2**	**2503**

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami DĀRZEŅI 366 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami KARTUPEĻI 382,5 grami
AUGĻI un OGAS 127,5 grami

Svētdiena 15.11.

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7,0	2,6	43,4	225	P4	Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B2	Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11,8	9,5	23,2	252	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	20,2	15,2	2,8	152
B3	Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	L2	Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130
B4	Tēja ar cukuru*	200	0,8	0,0	4,9	24	V1	Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	14,0	14,1	73,7	479
P1	Frikadeļu zupa*	350	6,7	13,6	15,6	253	V2	Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
P2	Plovs*	300	19,1	25,8	48,2	570							
P3	Svaigu tomātu-gurķu salāti*	80	1,2	2,5	3,3	40							
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	24,6	15,9	71,8	564		Kopā: Vakariņas(V)	E23%	20,8	16,0	82,2	566
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	32,4	43,0	87,8	1029							
	Kopā: Launags(L)	E12%	26,0	16,1	25,3	281		**KOPĀ:**		**103,8**	**91,0**	**267,2**	**2440**

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami DĀRZEŅI 200,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami KARTUPEĻI 42,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 25 grami DĀRZEŅI 2514,52 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 131 grami KARTUPEĻI 1895,5 grami
AUGĻI un OGAS 170 grami

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots: Uztura speciālists Liene Sondore