

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (škelto) zupa (A07)	150/5	7,5	7,9	18,0	174						
P2 Makaroni ar galu (A01;07)	20/130	9,6	10,3	28,2	248						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,1 18,8 84,1 588

KOPĀ:**20,1 18,8 84,1 588**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 92,7 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 170/10	170/10	8,9	12,6	26,1	254						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Biezpiena sierīšs(A07)	gb	1,0	9,6	21,9	177						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,9 22,7 65,6 520

KOPĀ:**12,9 22,7 65,6 520**PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGLI un OGAS 48 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 48 gramiDĀRZENI 169,72 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

ĒDIENKARTE 29.05-30.05.2023 F(fenilalanīna diēta)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārz.zupa bez zirņiem, krējuma F	250	2,3	2,1	14,0	84						
P2 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P3 Krējums (07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P4 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Sīrupa dzēriens F	200	0,0	0,0	9,4	35						

Kopā Pusdienas(P) E100% 3,5 5,1 86,8 406

KOPĀ:

3,5 5,1 86,8 406

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 102,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Risotto ar kabačiem un kukurūzu F	300	3,1	6,5	78,8	388						
P2 Svaigu tomātu, gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	5,1	1,6	54						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā Pusdienas(P) E100% 3,8 11,6 80,8 445

KOPĀ:

3,8 11,6 80,8 445

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 grami

DĀRZENI 224,12 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 15 grami

DĀRZENI 327,02 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami