

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4 kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	4,4	10,8	96							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	9,7	6,7	159							
P3 Vārīti griķi		100	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	1,6	5,2	40							
P5 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Piens	7	200	4,2	3,0	7,1	72							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,0	20,0	80,9	617	KOPĀ:	24,0	20,0	80,9	617
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami	DĀRZENI 112,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 218 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami	Skolas piens 0 grami							

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	80	11,6	15,5	3,7	201							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,3	23,4	100							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Uzpūtenis/piens	1,7	80/200	7,0	4,1	27,2	174							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	22,9	22,3	65,1	559	KOPĀ:	22,9	22,3	65,1	559
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 88,4 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 212 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	Skolas piens 0 grami							

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/8	3,5	3,7	12,5	100	P8 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38
P2 Cīsiņi vārīti	9	60/	6,4	13,9	0,9	154							
P3 Vārīti makaroni	1	100	4,8	1,1	28,4	148							
P4 Tomātu mērce	1,7	50	0,7	4,6	2,5	53							
P5 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,8	24,7	70,1	595	KOPĀ:	17,8	24,7	70,1	595
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 134,4 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 24,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 10 grami	Skolas piens 0 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	7,0	6,0	21,2	159							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	60	7,0	8,0	2,5	114							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	3,1	2,4	22,8	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,3	18,9	79,2	568	KOPĀ:	19,3	18,9	79,2	568
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 33,8 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami	Skolas piens 0 grami							

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	200	5,1	10,6	14,0	169							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14,0	14,4	40,6	348							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,3	27,4	69,1	621	KOPĀ:	21,3	27,4	69,1	621
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 16,1 grami	BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,9 grami AUGĻI un OGAS 251,56 grami	DĀRZENI 572,1 grami KARTUPEĻI 437,3 grami PIENS, skābie produkti 504,8 grami	BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 250,11 grami	Skolas piens 0 grami							