

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9 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	6,4	10,7	114							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	10,3	6,7	165							
P3 Vārīti griķi		120	5,2	0,9	42,1	200							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	4,1	5,0	61							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P6 Piens	7	200/	5,6	4,0	9,5	96							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	27,4	26,4	98,4	764	KOPĀ:	27,4	26,4	98,4	764
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami	DĀRZENI 106,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 268 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	100	14,5	19,4	4,6	252							
P2 Vārīti kartupeļi		140	2,8	0,3	27,0	116							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,6	48							
P4 Piena mērce	1,7	50	1,6	2,9	4,4	50							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P6 Upeņu uzpūtenis/piens	1,7	100/180	7,6	3,8	27,9	176							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	29,4	30,0	82,9	731	KOPĀ:	29,4	30,0	82,9	731
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami AUGĻI un OGAS 17 grami	DĀRZENI 92,5 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 237 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 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	250/5	4,0	5,8	17,8	141	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	150	6,6	1,8	39,0	206							
P4 Tomātu mērce	1,7	50	0,7	5,3	2,4	59							
P5 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25							
P6 Rudzu maize	1	50	2,9	0,7	21,7	119							
P7 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,9	28,6	99,4	774	KOPĀ:	21,9	28,6	99,4	774
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 154,8 grami KARTUPEĻI 45 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	6,8	7,0	20,0	162							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	80	9,5	9,3	3,7	142							
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	5,3	5,5	36,6	210							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
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%	24,8	25,7	101,1	742	KOPĀ:	24,8	25,7	101,1	742
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 91 grami KARTUPEĻI 235 grami PIENS, skābie produkti 58,2 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 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	250	6,4	13,2	17,5	212							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	18,2	19,7	61,2	495							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Tēja		200	0,0	0,0	1,5	6							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	28,3	35,7	104,3	873	KOPĀ:	28,3	35,7	104,3	873
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 161,2 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 17,5 grami	BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,67 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,7 grami AUGĻI un OGAS 258,56 grami	DĀRZENI 605,8 grami KARTUPEĻI 555 grami PIENS, skābie produkti 605,6 grami	BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 297,11 grami	Skolas piens 0 grami							