

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa /krējums	7	200/7	4,6	6,6	12,6	129							
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	180	11,2	9,0	30,9	260							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 18,2 20,2 73,5 575						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami							DĀRZENI 131,5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 7 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60,4 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 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1,3	60/40	9,4	8,3	12,0	168							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,6	0,3	25,2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	7,9	132							
P6 Ogu mērce		30	0,1	0,0	3,8	16							
P7 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 25,5 23,6 72,6 610						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami AUGĻI un OGAS 4,8 grami							DĀRZENI 106,7 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 224 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 41 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 Soļanka/krējums	7,9	200/5	4,7	5,3	12,8	121	P8 Ābols		80/	0,3	0,2	8,0	38
P2 Cepta zivis	1,3,4	100	11,4	6,4	3,5	125							
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	30	0,4	3,2	1,3	35							
P4 Rīsi vārīti		100	3,0	2,8	30,0	156							
P5 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
P7 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 28,0 23,2 73,6 643						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami AUGĻI un OGAS 80,9 grami							DĀRZENI 119 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 213,9 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 110 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 Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	200/5	7,9	3,6	24,6	160							
P2 Maltā gaļa piena mērcē	1,7	100	9,1	9,9	4,0	141							
P3 Vārīti griķi		100	3,7	0,6	30,5	144							
P4 Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 22,5 17,2 71,9 538						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 137,55 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 21 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 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 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	4,6	3,7	17,3	122							
P2 Sautējums ar cūkgaļu	1,7	200	9,5	11,8	23,6	256							
P3 Gurķis marinēts		40	0,3	0,0	0,6	5							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 15,9 16,0 68,2 513						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 171,26 grami KARTUPEĻI 135 grami PIENS, skābie produkti 10 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53,2 grami						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,25 grami AUGĻI un OGAS 247,7 grami							DĀRZENI 666,01 grami KARTUPEĻI 415 grami PIENS, skābie produkti 475,9 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 309,6 grami						
							Skolas piens 0 grami						