

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9 kl

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1													
Frikadēļu zupa /krējums	7	200/7	4,6	8,8	12,6	149							
P2													
Makaroni Matrožu gaumē	1	200	13,0	11,3	41,4	331							
P3													
Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	4,1	2,5	55							
P4													
Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
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%	21,6	25,0	96,2	732	KOPĀ:				21,6	25,0	96,2	732
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,89 grami		DĀRZENI 122,7 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 60 grami						GAĻA, ZIVIS 60,4 grami						
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 7 grami										Skolas piens 0 grami		

OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv							Gat.sv						
Olbal.							Olbal.						
Tauki							Tauki						
Oglhi							Oglhi						
Kalor							Kalor						
P1	Cūkgaļas bumbiņas tomātu mērcē	1,3	60/40	9,6	10,6	12,4	190						
P2	Vārīti kartupeļi		150	3,2	0,3	30,6	131						
P3	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54						
P4	Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112						
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%	28,0	27,2	90,6	732	KOPĀ:				28,0	27,2	90,6	732	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		DĀRZENI 108,7 grami													
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami		KARTUPEĻI 170 grami				BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami									
AUGĻI un OGAS 4,8 grami		PIENS, skābie produkti 224 grami				GAĻA, ZIVIS 42 grami				Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Soļanka /krējums	7,9	250/5	4,8	5,3	13,5	124	P8	Ābols	80	0,3	0,2	8,0	38
P2	Cepta zivis	1,3,4	100	11,9	7,7	3,5	150							
P3	Krējuma – citronu mērce	1,7	30	0,4	3,2	1,3	35							
P4	Rīsi vārīti		120	3,4	1,6	33,8	162							
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	50	2,8	0,6	20,4	112							

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	30,6	23,7	90,4	745	KOPĀ:				30,6	23,7	90,4	745
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,93 grami		DĀRZENI 118,5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami		KARTUPEĻI 55 grami					GAĻA, ZIVIS 110 grami				Skolas piens 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80,9 grami		PIENS, skābie produkti 213,9 grami												

CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	250/5	9,8	5,2	30,6	207						
P2	Maltā gaļa piena mērcē	1,7	100	9,9	14,1	5,1	186						
P3	Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206						
P4	Burkāni salāti		70	0,7	2,8	4,7	47						
P5	Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	28,5	23,7	104,4	759	KOPĀ:				28,5	23,7	104,4	759
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,13 grami		DĀRZENI 150,55 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami		KARTUPEĻI 37,5 grami						GAĻA, ZIVIS 45 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 45 grami										Skolas piens 0 grami		

PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	5,1	5,8	20,4	155						
P2	Sautējums ar cūkgaļu	1,7	250	10,3	19,0	29,6	352						
P3	Gurķis marinēts		40	0,4	0,0	0,8	6						
P4	Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46						
P5	Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112						
P6	Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	18,9	25,6	89,7	710	KOPĀ:				18,9	25,6	89,7	710
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami		DĀRZENI 196,76 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 165 grami						GAĻA, ZIVIS 53,2 grami				Skolas piens 0 grami		
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 15 grami												
PIEVIENOTAIS SĀLS 6 grami		DĀRZENI 697,21 grami						BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 14,25 grami		KARTUPEĻI 487,5 grami						GAĻA, ZIVIS 310,6 grami				Skolas piens 0 grami		
AUGĻI un OGAS 247,7 grami		PIENS, skābie produkti 504,9 grami												