

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 1-4kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	1,3	200	2,8	2,9	13,8	91								
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	180	15,2	11,9	33,8	309								
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36								
P4 Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56								
P5 Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	2,9	12								
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	21,3	16,6	71,5	543	KOPĀ:							
								21,3 16,6 71,5 543						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		DĀRZENI 165,4 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami		KARTUPEĻI 48 grami				GAĻA, ZIVIS 48 grami								
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 6,4 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 Borščs ar gaļu /krējums	7	200/5	2,9	5,8	11,1	114								
P2 Kartupeļu biezenis	7	100	2,2	1,7	17,1	88								
P3 Cepta zivs fileja	1,3,4	80	8,5	4,4	2,5	90								
P4 Piena mērce	1,7	40	1,3	2,6	4,2	45								
P5 Kīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,7	3,1	2,4	45								
P6 Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56								
P7 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	24,4	21,9	55,1	535	KOPĀ:							
								24,4 21,9 55,1 535						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami		DĀRZENI 155,5 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami		KARTUPEĻI 113 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 255,6 grami						GAĻA, ZIVIS 85 grami				Skolas piens 0 grami		

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums	1,7	250/10	6,5	8,0	20,8	180								
P2 Dārzenu sautējums ar cūkgaļu	7	200	10,6	13,1	19,2	236								
P3 Dārzenu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36								
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112								
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31								
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	22,0	23,2	78,7	634	KOPĀ:							
								22,0 23,2 78,7 634						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZENI 166,6 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 136 grami												
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 31,4 grami						Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
P1 Solanka zupa/krējums	7,9	200/5	6,6	9,8	8,5	156											
P2 Kotlete Mājas	1,3	70	9,9	12,0	11,0	199											
P3 Vārīti griķi		100	3,3	0,6	26,9	127											
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46											
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45											
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	28,0	26,8	72,6	669	KOPĀ:							28,0	26,8	72,6	669
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,55 grami		DĀRZENI 103,3 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami		KARTUPEĻI 30 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 0,5 grami		PIENS, skābie produkti 205 grami						GAĻA, ZIVIS 72 grami				Skolas piens 0 grami					

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
P1 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	1,7	80	8,0	9,6	5,1	138											
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2,9	1,3	22,7	109											
P3 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72											
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	10,4	43											
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	60/35	7,0	4,6	8,4	115											
P6 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45											
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	20,7	22,3	65,2	560	KOPĀ:							20,7	22,3	65,2	560
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		DĀRZENI 85,6 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 60,8 grami					BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 38 grami					Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20,1 grami AUGĻI un OGAS 270,5 grami		DĀRZENI 676,4 grami KARTUPEĻI 447 grami PIENS, skābie produkti 559,2 grami					BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 308 grami					Skolas piens 0 grami					