

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 5-9kl

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	7,9	13,0	133											
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	200	17,3	13,8	44,2	377											
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36											
P4 Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	5,9	23											
P5 Rudzu maize	1	40	2,5	0,6	18,4	101											
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	24,5	23,8	92,3	710	KOPĀ:							24,5	23,8	92,3	710
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		DĀRZENI 185,5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 40 grami					GAĻA, ZIVIS 49 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 un kāpostiem/krējums	7	250/10	3,2	6,8	14,4	136							
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9,6	9,6	6,3	154							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3,2	2,5	24,5	128							
P4 Piena mērce	1,7	40	1,3	3,7	4,2	55							
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,5	4,0	2,1	52							
P6 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135							
P7 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	28,5	31,4	83,6	756	KOPĀ:						
							28,5 31,4 83,6 756						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		DĀRZENI 147,6 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami		KARTUPEĻI 169 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 265,3 grami					GAĻA, ZIVIS 85 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 Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums	1,7	300/10	8,1	11,4	26,1	237											
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	220	11,6	17,7	21,1	289											
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36											
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31											
P5 Rudzu maize	1	80	4,4	1,0	32,7	180											
P6 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	26,4	31,6	100,2	822	KOPĀ:							26,4	31,6	100,2	822
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 173,1 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 158 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 32,9 grami					GAĻA, ZIVIS 74,5 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 Solanka zupa/krējums	7,9	200/5	6,6	12,3	8,5	178											
P2 Kotlete Mājas	1,3	80	12,4	14,9	12,6	243											
P3 Vārīti griķi		150	5,2	0,9	42,8	203											
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46											
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96											
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	34,1	32,9	102,5	879	KOPĀ:							34,1	32,9	102,5	879
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,56 grami		DĀRZENI 104,2 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami		KARTUPEĻI 30 grami					GAĻA, ZIVIS 86,7 grami										
AUGĻI un OGAS 0,5 grami		PIENS, skābie produkti 205 grami					Skolas piens 0 grami										

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor				
P1 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	1,7	100	10,0	13,2	6,4	184											
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3,6	1,8	29,1	140											
P3 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	60/35	7,0	4,6	8,4	115											
P4 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72											
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	10,4	43											
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112											
P7 Auglis (ābols)		80	0,3	0,2	8,0	38											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	25,0	26,8	85,2	704	KOPĀ:							25,0	26,8	85,2	704
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		DĀRZENI 90,9 grami					BIEZPIENS, SIERS 35 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,6 grami		KARTUPEĻI 156 grami					GAĻA, ZIVIS 47,5 grami		Skolas piens 0 grami								
AUGĻI un OGAS 110 grami		PIENS, skābie produkti 65,4 grami															
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,96 grami		DĀRZENI 701,3 grami					BIEZPIENS, SIERS 35 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,2 grami		KARTUPEĻI 553 grami					GAĻA, ZIVIS 342,7 grami		Skolas piens 0 grami								
AUGĻI un OGAS 290,5 grami		PIENS, skābie produkti 575 grami															