

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl Bez glutēna

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	4,4	10,8	96					
P2 Cūkgaļas kotlete		80	10,3	15,4	6,4	213					
P3 Vārīti griķi		100	4,3	0,7	34,8	165					
P4 Burkānu salāti		70	0,7	0,6	5,2	29					
P5 Griķu galetes		20	2,1	0,6	13,2	69					
P6 Piens	7	200	4,2	3,0	7,1	72					
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38					
Kopā: Pusdienas(P)						E100% 25,4 24,9 85,6 683	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami						DĀRZENI 93,5 grami KARTUPEĻI 84,7 grami PIENS, skābie produkti 160 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 76,11 grami				
							Skolas piens 0 grami				
OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Sautēta cūkgaļa		80	18,1	24,2	4,9	327					
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,3	23,4	100					
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39					
P4 Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69					
P5 Ābolu ķīselis ar pienu	7	100/70	2,1	1,8	22,0	114					
Kopā: Pusdienas(P)						E100% 25,5 29,0 66,1 649	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 18,5 grami						DĀRZENI 94 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 70 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 118,4 grami				
							Skolas piens 0 grami				
TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/8	3,5	3,7	12,5	100					
P2 Cīsiņi vārīti	9	60/	6,4	13,9	0,9	154					
P3 BG Vārīti makaroni		100	3,1	1,2	31,5	149					
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25					
P5 Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69					
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31					
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38					
Kopā: Pusdienas(P)						E100% 16,3 20,5 75,7 567	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami						DĀRZENI 134,4 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 10 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 10 grami				
							Skolas piens 0 grami				
CETURTDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	7,0	6,0	21,2	159					
P2 Cepta zivs fileja	3,4	60	6,8	7,9	3,0	116					
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	3,1	2,4	22,8	120					
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45					
P5 Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69					
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% 20,0 19,2 84,6 593	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami						DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 33,8 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami				
							Skolas piens 0 grami				
PIEKTDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	200	4,2	8,7	13,9	148					
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	12,7	13,5	40,5	335					
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48					
P4 Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69					
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96					
Kopā: Pusdienas(P)						E100% 26,4 29,0 78,9 696	KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 216,1 grami	BIEZPIENS, SIERS 17 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				
							Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,2 grami AUGĻI un OGAS 260,06 grami						DĀRZENI 558,9 grami KARTUPEĻI 472 grami PIENS, skābie produkti 489,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 17 grami GAĻA, ZIVIS 324,51 grami				
							Skolas piens 0 grami				