

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl Bez piena un piena produktiem

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeni zupa ar vistas gaļu		200/10	3,3	6,4	10,5	112							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1	80	8,1	7,7	9,6	139							
P3 Vārīti griķi		100	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	1,6	5,2	40							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,2	16,9	79,0	550	KOPĀ:	18,2	16,9	79,0	550
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami	DĀRZENI 112,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 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 Maltās gaļas mērce	1	80	11,3	15,4	4,5	202							
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 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Uzpūtenis/rīsu dzēriens	1	80/200	2,4	2,3	39,7	187							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,9	20,4	78,4	573	KOPĀ:	17,9	20,4	78,4	573
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 88,4 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 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 Biešu zupa		200	3,4	2,7	12,4	86	P8 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38
P2 Cīsiņi vārīti	9	60/	6,4	13,9	0,9	154							
P3 Vārīti makaroni	1	100	4,8	1,1	28,4	148							
P4 Burkānu mērce BP	1	50	0,7	0,4	7,3	35							
P5 Redīsu-burkānu salāti ar eļļu		60	0,6	2,6	1,9	36							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,5	21,0	74,6	573	KOPĀ:	17,5	21,0	74,6	573
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,2 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 159,4 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 10 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 Pupiņu zupa ar gaļu		200/5	6,9	5,0	21,0	149							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	60	7,0	8,0	2,5	114							
P3 BP Kartupeļu biezenis		120	2,4	1,7	24,6	118							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45							
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%	18,4	17,2	80,7	555	KOPĀ:	18,4	17,2	80,7	555
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 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 Svaigu kāpostu zupa		200	3,6	9,0	12,7	149							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14,0	14,4	40,6	348							
P3 Burkāni un puravi ar eļļu		70	0,8	3,0	3,3	47							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,5	26,7	67,4	600	KOPĀ:	19,5	26,7	67,4	600
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 171,9 grami KARTUPEĻI 53,3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71,3 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,14 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20,4 grami AUGĻI un OGAS 251,56 grami	DĀRZENI 624 grami KARTUPEĻI 430,6 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 263,41 grami	Skolas piens 0 grami							