

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Bez glutēna

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	6,6	12,6	129						
P2	BG Makaroni Matrožu gaumē		180	9,5	9,1	34,0	262						
P3	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56						
P4	Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69						
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%	17,5	20,6	81,6	600	KOPĀ:				17,5	20,6	81,6	600
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami		DĀRZENI 131,5 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.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1		80	9,7	11,7	6,4	176							
P2		120	2,6	0,3	25,2	108							
P3		70	0,7	2,1	6,0	45							
P4		20	2,1	0,6	13,2	69							
P5	7	60	6,0	8,6	7,9	132							
P6		30	0,1	0,0	3,8	16							
P7	7	200	5,9	4,2	9,9	101							

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	27,1	27,4	72,5	647	KOPĀ:				27,1	27,4	72,5	647
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		DĀRZENI 73,2 grami						BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami		KARTUPEĻI 174,7 grami						GAĻA, ZIVIS 60 grami						
AUGĻI un OGAS 4,8 grami		PIENS, skābie produkti 234 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	200/5	4,7	5,3	12,8	121						
P2	Cepta zivis	3,4	100	10,5	6,3	4,2	124						
P3	Rīsi vārīti		100	2,8	2,8	28,5	149						
P4	Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27						
P5	Kefīrs	7	200	6,7	4,2	8,0	101						
P6	Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69						
P7	Ābols		80/	0,3	0,2	8,0	38						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	27,9	20,4	76,8	629	KOPĀ:				27,9	20,4	76,8	629
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 119 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami		KARTUPEĻI 50 grami						GAĻA, ZIVIS 105 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 215 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	Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	200/5	6,7	3,0	21,6	139								
P2	Sautēta cūkgaļa		80	14,9	17,6	4,9	252								
P3	Vārīti griķi		100	3,4	0,6	27,6	131								
P4	Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47								
P5	Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69								

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	27,8	24,6	72,0	637	KOPĀ:				27,8	24,6	72,0	637
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami		DĀRZENI 139 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami		KARTUPEĻI 30 grami						GAĻA, ZIVIS 97 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 5 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 BG nūdelēm		200	4,1	3,7	18,3	122								
P2	Sautējums ar cūkgaļu	7	200	9,3	11,8	24,0	258								
P3	Gurķis marinēts		40	0,3	0,0	0,6	5								
P4	Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69								
P5	Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46								
P6	Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38								

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	16,1	16,3	74,4	538	KOPĀ:				16,1	16,3	74,4	538
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami		DĀRZENI 171,26 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 135 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami								
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 10 grami				GAĻA, ZIVIS 53,2 grami				Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,02 grami		DĀRZENI 633,96 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 14,25 grami		KARTUPEĻI 449,7 grami				BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami								
AUGĻI un OGAS 246,8 grami		PIENS, skābie produkti 471 grami				GAĻA, ZIVIS 375,6 grami				Skolas piens 0 grami				