

ĒDIENKARTE 2 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 Frikadēļu zupa		200/7	4,4	5,2	12,4	114							
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	180	11,2	9,0	30,9	260							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
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%	18,0	18,8	73,2	561	KOPĀ:						
							18,0 18,8 73,2 561						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami		DĀRZENI 131,5 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 60,4 grami		Skolas piens 0 grami							
AUGĻI un OGAS 82 grami													

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1,3	60/40	9,4	10,3	12,0	186							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,6	0,3	25,2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	4,1	6,0	63							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Dzērveņu uzpūtenis/rīsu dzēriens	1	80/100	1,6	1,2	24,4	114							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	15,4	16,2	78,4	526	KOPĀ:		15,4 16,2 78,4 526				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		DĀRZENI 106,7 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami		KARTUPEĻI 140 grami		GAĻA, ZIVIS 41 grami									
AUGĻI un OGAS 8 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami											

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka	9	200	4,6	6,8	12,6	128	P8 Ābols		80/	0,3	0,2	8,0	38
P2 Cepta zivis	1,3,4	100	11,4	6,4	3,5	125							
P3 Burkānu mērce BP	1	30	0,4	0,2	4,4	21							
P4 Rīsi vārīti		100	3,0	2,8	30,0	156							
P5 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
P7 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	21,5	17,7	71,6	551	KOPĀ:						
							21,5 17,7 71,6 551						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		DĀRZENI 134 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,15 grami		KARTUPEĻI 50 grami		GAĻA, ZIVIS 110 grami									
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 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		200	7,7	2,6	24,4	150							
P2 Maltā gaļa rīsu dzēriena mērcē	1	100	8,7	9,8	5,0	142							
P3 Vārīti griķi		100	3,7	0,6	30,5	144							
P4 Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	22,0	16,1	72,8	529	KOPĀ:						
							22,0 16,1 72,8 529						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami		DĀRZENI 137,55 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami		KARTUPEĻI 30 grami				GAĻA, ZIVIS 45 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 0 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 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	4,6	5,2	17,3	135											
P2 Sautējums ar cūkgaļu	1	200	9,2	11,8	23,3	245											
P3 Gurķis marinēts		40	0,3	0,0	0,6	5											
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45											
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%	15,6	17,5	67,9	515	KOPĀ:							15,6	17,5	67,9	515
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami		DĀRZENI 171,26 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 135 grami					GAĻA, ZIVIS 53,2 grami							Skolas piens 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami															
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,3 grami		DĀRZENI 681,01 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 17,85 grami		KARTUPEĻI 415 grami					GAĻA, ZIVIS 309,6 grami							Skolas piens 0 grami			
AUGĻI un OGAS 250 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami															