

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Bez zivs, riekstiem, griķiem un kivi

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa /krējums	7	200/7	4,6	6,6	12,6	129							
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%	18,2	20,2	73,5	575	KOPĀ:	18,2	20,2	73,5	575
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 131,5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 7 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60,4 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 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1,3	60/40	9,4	8,3	12,0	168							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,6	0,3	25,2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	7,9	132							
P6 Ogu mērce		30	0,1	0,0	3,8	16							
P7 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	25,5	23,6	72,6	610	KOPĀ:	25,5	23,6	72,6	610
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami AUGĻI un OGAS 4,8 grami	DĀRZENI 106,7 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 224 grami	BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami	Skolas piens 0 grami							

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Soļanka/krējums	7,9	200/5	4,7	4,8	12,8	116	P8 Ābols		80/	0,3	0,2	8,0	38
P2 Kotlete cūkgaļas ar burkāniem	1,3	100	11,2	12,1	9,4	201							
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	30	0,4	3,2	1,3	35							
P4 Rīsi vārīti		100	3,0	2,8	30,0	156							
P5 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
P7 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	27,8	28,4	79,5	714	KOPĀ:	27,8	28,4	79,5	714
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami AUGĻI un OGAS 80,9 grami	DĀRZENI 141,6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 213,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72,5 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 Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	200/5	7,9	3,6	24,6	160							
P2 Maltā gaļa piena mērcē	1,7	100	9,1	9,9	4,0	141							
P3 Rīsi vārīti		100	3,0	1,2	30,0	142							
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%	21,8	17,8	71,4	535	KOPĀ:	21,8	17,8	71,4	535
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 137,55 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 21 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 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	3,7	17,3	122							
P2 Sautējums ar cūkgaļu	1,7	200	9,5	11,8	23,6	256							
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%	15,9	16,0	68,2	513	KOPĀ:	15,9	16,0	68,2	513
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 171,26 grami KARTUPEĻI 135 grami PIENS, skābie produkti 10 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53,2 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,25 grami AUGĻI un OGAS 247,7 grami	DĀRZENI 688,61 grami KARTUPEĻI 415 grami PIENS, skābie produkti 475,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 272,1 grami	Skolas piens 0 grami							