

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 1-4kl Bez glutēna

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	3	200	2,3	2,9	10,5	75							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem		180	13,5	12,0	36,9	310							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum 7		70	1,6	1,3	2,8	36							
P4 Griķu galete		25	2,6	0,7	16,5	86							
P5 Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	2,9	12							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	20,4	17,1	77,5	558		KOPĀ:	20,4	17,1	77,5	558	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 165,4 grami KARTUPEĻI 48 grami PIENS, skābie produkti 6,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 48 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 Borščs ar gaļu /krējums	7	200/5	2,9	5,8	11,1	114							
P2 Kartupeļu biezenis	7	100	2,2	1,7	17,1	88							
P3 Cepta zivs fileja	3,4	80	8,2	4,4	3,0	92							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,7	3,1	2,4	45							
P5 Griķu galete		25	2,6	0,7	16,5	86							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,0	19,6	57,6	521		KOPĀ:	24,0	19,6	57,6	521	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,62 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 155,5 grami KARTUPEĻI 113 grami PIENS, skābie produkti 224,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 85 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 Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	5,4	7,8	13,5	145							
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	200	10,6	13,1	19,2	236							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum 7		70	1,6	1,3	2,8	36							
P4 Griķu galete		50	5,2	1,4	33,0	172							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,4	23,9	83,9	659		KOPĀ:	23,4	23,9	83,9	659	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 166,6 grami KARTUPEĻI 136 grami PIENS, skābie produkti 31,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 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 Soļanka zupa/krējums	7,9	200/5	6,5	9,7	8,5	154							
P2 Kotlete Mājas	1,3	70	8,7	11,1	14,4	200							
P3 Vārīti griķi		100	3,3	0,6	26,9	127							
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46							
P5 Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	27,7	26,0	81,0	691		KOPĀ:	27,7	26,0	81,0	691	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 0,5 grami	DĀRZENI 103,3 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67 grami	Skolas piens 0 grami									

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	7	80	7,7	9,5	5,5	140							
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2,9	1,3	22,7	109							
P3 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72							
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	10,4	43							
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	60/35	7,0	4,6	8,4	115							
P6 Griķu galete		20	2,1	0,6	13,2	69							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,4	22,6	70,6	585		KOPĀ:	21,4	22,6	70,6	585	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 85,6 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 60,8 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 38 grami	Skolas piens 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20,1 grami AUGĻI un OGAS 270,5 grami	DĀRZENI 676,4 grami KARTUPEĻI 447 grami PIENS, skābie produkti 528 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 303 grami	Skolas piens 0 grami									