

ĒDIENKARTE 3 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 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	1,3	200	2,8	2,9	13,8	91							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	180	15,2	11,9	33,8	309							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1,5	3,2	2,6	50							
P4 Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56							
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%	21,2	18,6	71,3	556	KOPĀ:		21,2 18,6 71,3 556				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		DĀRZENI 165,4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami		KARTUPEĻI 48 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 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		200	2,8	7,8	11,0	126											
P2 Kartupeļu biezenis		100	1,8	1,2	18,2	87											
P3 Cepta zivs fileja	1,3,4	80	8,5	7,0	2,5	114											
P4 Rīsu dzēriena mērce	1	40	0,6	2,3	6,1	47											
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,7	5,1	2,4	63											
P6 Rudzu maize	1	30	1,6	0,4	12,3	68											
P7 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	17,0	23,8	55,1	515	KOPĀ:							17,0	23,8	55,1	515
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami		DĀRZENI 155,5 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,1 grami		KARTUPEĻI 113 grami															
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 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	1	250	6,2	6,0	20,5	159							
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu		200	10,2	9,4	18,8	199							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1,5	3,2	2,6	50							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
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%	21,2	19,4	77,8	590	KOPĀ:						
							21,2 19,4 77,8 590						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZENI 166,6 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 136 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 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 Solanka zupa	9	200	6,5	8,8	8,3	141											
P2 Kotlete Mājas	1,3	70	9,9	12,0	11,0	199											
P3 Vārīti griķi		100	3,3	0,6	26,9	127											
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46											
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45											
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	21,5	21,8	67,5	569	KOPĀ:							21,5	21,8	67,5	569
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,55 grami		DĀRZENI 103,3 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,2 grami		KARTUPEĻI 30 grami						GAĻA, ZIVIS 72 grami									
AUGĻI un OGAS 0,5 grami		PIENS, skābie produkti 0 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 BP Cūkgaļas gabaliņi mērcē	1	80	7,5	9,4	6,4	140											
P2 BP Kartupeļu biezenis		120	2,4	1,1	24,1	110											
P3 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72											
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,9	33											
P5 Ābolu ķīselis ar rīsu dzērienu		100/70	0,5	0,8	22,4	100											
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45											
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	13,1	18,1	79,4	537	KOPĀ:							13,1	18,1	79,4	537
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		DĀRZENI 85,6 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami							Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami		KARTUPEĻI 120 grami					GAĻA, ZIVIS 38 grami										
AUGĻI un OGAS 96,5 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami															
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,07 grami		DĀRZENI 676,4 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami							Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami		KARTUPEĻI 447 grami					GAĻA, ZIVIS 308 grami										
AUGĻI un OGAS 257 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami															