

ĒDIENKARTE 3 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 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 krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36							
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%	21,3	16,6	71,5	543		KOPĀ:		21,3	16,6	71,5	543	
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 Kotlete cūkgaļas ar burkāniem	1,3	80	9,0	11,0	7,5	172							
P4 Piena mērce	1,7	40	1,3	2,6	4,2	45							
P5 Kīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,7	3,1	2,4	45							
P6 Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56							
P7 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,8	28,4	60,1	617		KOPĀ:		24,8	28,4	60,1	617	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 173,5 grami KARTUPEĻI 113 grami PIENS, skābie produkti 255,6 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 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	1,7	250/10	6,5	8,0	20,8	180							
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 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%	22,0	23,2	78,7	634		KOPĀ:		22,0	23,2	78,7	634	
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 Solanka zupa/krējums	7,9	200/5	6,6	9,8	8,5	156							
P2 Kotlete Mājas	1,3	70	9,9	12,0	11,0	199							
P3 Rīsi vārīti		100	3,0	1,2	30,0	142							
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	27,7	27,4	75,8	684		KOPĀ:		27,7	27,4	75,8	684	
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 72 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	1,7	80	8,0	9,6	5,1	138							
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	7,9	113							
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%	20,7	22,3	64,7	558		KOPĀ:		20,7	22,3	64,7	558	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 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 5,07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,6 grami AUGĻI un OGAS 270,5 grami	DĀRZENI 694,4 grami KARTUPEĻI 447 grami PIENS, skābie produkti 559,2 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 283 grami	Skolas piens 0 grami										