

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Garkalne

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar gaļu	7	200/10	5.0	8.5	15.9	163								
P2 Makaroni ar gaļu	1	180	16.1	11.7	42.5	347								
P3 Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	0.6	4.3	25								
P4 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 190.8 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58.3 grami							25.0 21.7 86.4 650
													Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas kotlete		80	8.9	10.8	6.0	163								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.7	0.3	25.9	111								
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0.9	3.7	2.8	53								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	2.9	4.5	50								
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31								
P6 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P7 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	100/150	5.6	3.1	19.8	130								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 87.77 grami KARTUPEĻI 176 grami PIENS, skābie produkti 192 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami							22.2 21.5 74.8 589
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa	7	200/10	4.6	7.3	16.2	156								
P2 Gulašs	1,7	100	10.6	12.0	6.7	183								
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	0.6	5								
P5 Graudu maize	1,11	20	2.8	0.9	10.5	64								
P6 Ābolu - avenu dzēriens		200	0.2	0.1	6.4	28								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami AUGĻI un OGAS 33.4 grami		DĀRZENI 123.6 grami KARTUPEĻI 42.7 grami PIENS, skābie produkti 41.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62.8 grami							22.7 21.1 75.4 601
													Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu vegetāra zupa ar nūdelēm	1,9	200	3.2	10.3	21.8	191								
P2 Cisiņi vārīti		100	10.6	23.1	1.6	257								
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56								
P5 Redīsu burkānu salāti	7	70	0.8	1.1	4.3	35								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	13.9	61								
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.2 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 126.2 grami KARTUPEĻI 178.1 grami PIENS, skābie produkti 46.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							20.1 38.6 84.8 778
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Frikadeļu zupa	7	200/10	5.2	8.8	8.6	137								
P2 Plovs ar vistas gaļu		180	12.4	9.6	38.4	290								
P3 Biešu - kāpostu salāti		70	0.6	3.6	4.8	56								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 103.9 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77.6 grami							27.0 26.8 67.8 631
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.48 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami AUGĻI un OGAS 203.4 grami		DĀRZENI 632.27 grami KARTUPEĻI 496.8 grami PIENS, skābie produkti 500.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 253.7 grami							Skolas piens 0 grami