

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Glutēna nepanesība

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/5	3.7	4.5	9.4	96							
P2 BG Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	7	80	10.0	12.4	5.8	185							
P3 Vārīti griķi		120	4.1	0.7	33.1	157							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	3.1	5.3	54							
P5 Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42							
P6 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 1.56 grami		DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 63 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			25.0	26.2	71.4	652
													Skolas piens 200 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	200	3.1	4.7	13.0	103							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.6	4.8	169							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.7	0.3	25.9	111							
P4 BG Piena mērce	7	30	0.8	1.0	3.2	25							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	4.1	2.6	56							
P6 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	5.4	24							
P7 Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 230 grami PIENS, skābie produkti 28 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			19.5	22.4	71.0	569
													Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/5	1.4	4.4	12.8	99							
P2 BG Makaroni ar vistas gaļu		200	17.8	18.4	45.9	430							
P3 Gurķu-redīsu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.5	1.8	31							
P4 Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 102.7 grami		DĀRZENI 188 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 12 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.3 grami			21.0	24.9	82.7	666
													Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	4.9	5.9	14.5	131							
P2 BG Cepta Heka fileja	3,4	80	9.4	5.9	4.0	124							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	2.7	1.7	18.5	96							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.8	3.2	7.0	58							
P5 Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42							
P6 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.2 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami			24.2	22.4	69.6	609
													Skolas piens 200 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	14.4	12.8	39.4	331							
P2 Burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.0	4.5	49							
P3 Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42							
P4 Jogurta krēms	7	50	1.4	1.9	4.6	40							
P5 Ogu mērce		50	0.1	0.0	5.0	21							
P6 Skolas piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 256.1 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61.1 grami			23.0	21.2	71.2	580
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.57 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.7 grami AUGĻI un OGAS 304.26 grami		DĀRZENI 631.67 grami KARTUPEĻI 427.3 grami PIENS, skābie produkti 392.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 344.4 grami			Skolas piens 400 grami			