

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl Glutēna nepanesība

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	7	200/7	3.5	3.6	13.0	97								
P2 Bolones mērce	7	100	9.8	12.4	4.4	177								
P3 BG Vārīti makaroni		120	3.7	1.3	37.8	178								
P4 Kāpostu- sv.gurku salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
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 1.21 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0.5 grami AUGĻI un OGAS 2 grami	DĀRZENI 158.9 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 19.5 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							23.9 26.0 75.4 661
													Skolas piens 200 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 BG Cūkgaļas tefelījs krējumā mērcē	3,7	60/40	13.0	12.9	14.5	227								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Biešu -marinētu gurku salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	5.8	53								
P4 Biezpiena deserta masa ar ķīseli	7	70/50	8.5	3.3	11.2	122								
P5 Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42								
P6 Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29								
P7 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 95 grami	DĀRZENI 102.2 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 46 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 42 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							25.6 20.3 77.2 607
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Solanka zupa/krējums	7	200/5	3.2	4.5	8.2	91								
P2 BG Zivju kotlete	3,4	60	7.1	7.9	5.7	135								
P3 BG Krējuma – citronu mērce	7	50	0.5	3.5	2.6	44								
P4 Rīsi vārīti		120	3.6	0.9	36.0	165								
P5 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.4	45								
P6 Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42								
P7 Skolas piens	7	200	6.0	4.0	9.4	98								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.34 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 2 grami	DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 19.9 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							21.6 24.4 72.5 621
													Skolas piens 200 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	200/7	6.4	9.6	11.8	164								
P2 BG Maltās gaļas mērce	7	100	11.2	13.2	4.0	190								
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.4	4.4	42								
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	5.5	24								
P6 Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42								
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 3.3 grami AUGĻI un OGAS 104.7 grami	DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 24.3 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 102 grami							23.5 26.6 76.7 665
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar BG nūdelēm	7	200/7	3.4	3.7	14.3	104								
P2 BG Cūkgaļas stroganovs	7	100	11.2	15.5	3.6	209								
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.0	0.2	18.7	80								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	4.0	2.0	52								
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 1.21 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0.5 grami	DĀRZENI 98.06 grami KARTUPEĻI 134 grami PIENS, skābie produkti 22 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81 grami							24.1 29.0 56.2 605
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.76 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 12.81 grami AUGĻI un OGAS 204.2 grami	DĀRZENI 591.66 grami KARTUPEĻI 391.2 grami PIENS, skābie produkti 131.7 grami						BIEZPIENS, SIERS 42 grami GAĻA, ZIVIS 383 grami							Skolas piens 600 grami