

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

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 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	10.2	12.4	5.5	184								
P3 Vārīti griķi		120	4.1	0.7	33.1	157								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	3.1	5.3	54								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 1.56 grami		DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 63 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							25.8 25.9 71.0 654
													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 Piena mērce	1,7	30	1.0	1.0	2.8	24								
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 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 3.2 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 230 grami PIENS, skābie produkti 28 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							21.4 22.6 70.8 577
													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 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	20.0	18.2	41.8	428								
P3 Gurķu-redīsu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.5	1.8	31								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
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 ČUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 102.7 grami		DĀRZENI 188 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 12 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.3 grami							23.9 24.5 78.6 667
													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 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9.8	6.0	3.4	122								
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 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Skols 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 ČUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami							25.2 22.2 69.0 609
													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 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
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 ČUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 256.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61.1 grami							23.6 21.0 71.2 583
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.57 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 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