

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/5-9kl

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	250/7	4.7	5.7	11.8	122							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	100	12.7	15.4	7.0	230							
P3 Vārīti griķi		150	5.1	0.9	41.4	196							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	3.1	5.3	54							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 128.8 grami KARTUPEĻI 51.2 grami PIENS, skābie produkti 79.5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami			<b>32.0</b>	<b>30.8</b>	<b>95.3</b>	<b>832</b>
													Skolas piens 200 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	250	3.8	10.2	16.2	169							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.6	4.8	169							
P3 Vārīti kartupeļi		150	3.4	0.4	32.4	139							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	1.7	4.7	40							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	5.1	2.6	65							
P6 Kompots dzērvenū		200	0.1	0.0	5.4	24							
P7 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		DĀRZENI 100.57 grami KARTUPEĻI 281 grami PIENS, skābie produkti 45.5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 13.8 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			<b>25.7</b>	<b>30.6</b>	<b>90.8</b>	<b>746</b>
													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/krējums	7	250/7	1.8	5.6	16.0	126							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	250	25.0	22.8	52.2	535							
P3 Gurķu-redīsu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.5	1.8	31							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Kompots - ābolu/dzērvenū		200	0.1	0.0	6.0	26							
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 102.7 grami		DĀRZENI 218.4 grami KARTUPEĻI 34.1 grami PIENS, skābie produkti 14 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 91.6 grami			<b>30.9</b>	<b>30.7</b>	<b>104.5</b>	<b>868</b>
													Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	250/7	6.2	7.5	18.1	167							
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9.8	6.0	3.4	122							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.4	2.2	23.1	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.8	3.2	7.0	58							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
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 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 118.4 grami KARTUPEĻI 161.2 grami PIENS, skābie produkti 42.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 92.5 grami			<b>28.8</b>	<b>24.6</b>	<b>89.6</b>	<b>736</b>
													Skolas piens 200 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		250	15.4	15.4	49.4	398							
P2 Burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.0	4.5	49							
P3 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P4 Jogurta krēms	7	70	1.9	2.6	6.5	57							
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 4.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 274.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61.1 grami			<b>26.8</b>	<b>24.6</b>	<b>95.3</b>	<b>733</b>
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.9 grami AUGĻI un OGAS 304.7 grami		DĀRZENI 686.67 grami KARTUPEĻI 527.5 grami PIENS, skābie produkti 456 grami					BIEZPIENS, SIERS 13.8 grami GAĻA, ZIVIS 380.2 grami						
													Skolas piens 400 grami