

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	200/7	3.7	3.9	12.2	98								
P2 Bolones mērce	7	100	9.8	12.4	4.4	177								
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176								
P4 Kāpostu- sv.gurku salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
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 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.5 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 158.9 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 19.5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							<b>26.8 25.9 70.9 663</b>
													Skolas piens 200 grami	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	13.4	13.0	13.9	224								
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 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 102.2 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 46 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 42 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							<b>26.6 20.1 76.6 608</b>
													Skolas piens 0 grami	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Solanka zupa/krējums	7,9	200/5	3.2	4.5	8.2	91								
P2 Zivju kotlete	1,3,4	60	7.5	8.0	5.0	133								
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	3.6	2.3	43								
P4 Rīsi vārīti		120	3.6	0.9	36.0	165								
P5 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.4	45								
P6 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P7 Skolas piens	7	200	6.0	4.0	9.4	98								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 19.9 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							<b>24.0 24.7 71.7 626</b>
													Skolas piens 200 grami	

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	200/7	6.4	9.6	11.8	164								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.4	13.3	3.7	189								
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 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami AUGĻI un OGAS 104.7 grami		DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 24.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 102 grami							<b>24.3 26.4 76.4 667</b>
													Skolas piens 0 grami	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1,7	200/7	3.7	4.6	13.6	112								
P2 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	11.4	16.9	3.3	221								
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 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 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 98.06 grami KARTUPEĻI 134 grami PIENS, skābie produkti 22 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81 grami							<b>25.4 31.0 55.2 627</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 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