

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/5-9kl

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	250/10	4.6	5.0	15.3	125								
P2 Bolones mērce	7	100	9.8	12.4	4.4	177								
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.5	42.6	220								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
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 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.5 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 169.8 grami KARTUPEĻI 51.6 grami PIENS, skābie produkti 22.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72.5 grami							30.8 27.7 94.8 801
													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	14.6	13.9	239								
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	5.8	53								
P4 Biezpiena deserta masa ar ķīseli	7	100/60	12.2	4.7	13.9	165								
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
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 CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 101.4 grami		DĀRZENI 102.2 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 58 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							32.4 23.6 97.1 757
													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	250/10	4.1	6.2	10.4	124								
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		150	4.5	1.1	45.1	206								
P5 Dārzenu salāti		70	0.7	3.1	2.4	45								
P6 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P7 Skolas piens	7	200	6.0	4.0	9.4	98								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 2.1 grami		DĀRZENI 115.9 grami KARTUPEĻI 45.3 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72.5 grami							28.0 27.5 91.3 752
													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	250/10	8.0	11.6	14.6	202								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.4	13.3	3.7	189								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
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	50	2.8	0.6	20.4	112								
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami AUGĻI un OGAS 104.7 grami		DĀRZENI 135.1 grami KARTUPEĻI 66.6 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 110 grami							28.6 29.0 100.2 813
													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	250/10	4.8	6.0	18.2	147								
P2 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	4.0	2.0	52								
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 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 103.3 grami KARTUPEĻI 200 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 83.7 grami							29.1 33.0 81.4 770
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.31 grami AUGĻI un OGAS 210.7 grami		DĀRZENI 626.3 grami KARTUPEĻI 519.5 grami PIENS, skābie produkti 155.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 398.7 grami							Skolas piens 600 grami