

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl Bez glutēna

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	200	5,1	10,6	14,0	169							
P2 BG Gulašs	7	100	13,5	13,6	8,4	224							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Burkānu salāti ar eļļu		70	0,7	0,6	4,3	25							
P5 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,3 26,4 92,5 723

KOPĀ:

26,3 26,4 92,5 723

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,85 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami  
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 128 grami  
KARTUPEĻI 60 grami  
PIENS, skābie produkti 64,6 gramiBIEZPIENS, SIERS 24 grami  
GAĻA, ZIVIS 56,2 grami

Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete		80	8,9	10,8	6,0	163							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,7	0,3	25,9	111							
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		60	0,8	3,2	2,4	46							
P4 Multivitamīnu dzēriens		200	0,3	0,0	7,4	31							
P5 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P6 Ābolu ķīselis ar pienu	7	150/120	3,6	3,1	26,3	149							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,0 17,9 83,7 577

KOPĀ:

18,0 17,9 83,7 577

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,02 grami  
AUGĻI un OGAS 24,8 gramiDĀRZENI 75,67 grami  
KARTUPEĻI 176 grami  
PIENS, skābie produkti 120 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 55 grami

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	7	200/10	4,6	7,3	16,2	156							
P2 BG Makaroni ar gaļu		180	13,2	12,1	37,0	310							
P3 Gurķu -redīsu salāti ar eļļu		70	0,6	3,3	1,5	41							
P4 Ābolu - aveņu dzēriens		200	0,2	0,1	6,4	28							
P5 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,5 23,6 84,9 651

KOPĀ:

20,5 23,6 84,9 651

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami  
AUGĻI un OGAS 113,4 gramiDĀRZENI 188 grami  
KARTUPEĻI 42,7 grami  
PIENS, skābie produkti 10 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 61,3 grami

Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem	4	200	3,9	6,3	17,2	140							
P2 BG Vistas gaļas strogonovs	7	70	6,6	9,5	4,3	132							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P4 Redīsu burkānu salāti	7	70	0,8	1,1	4,3	35							
P5 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P6 Dzērveņu dzēriens		150	0,0	0,0	10,4	46							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 17,8 74,4 526

KOPĀ:

15,4 17,8 74,4 526

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 113,6 grami  
KARTUPEĻI 204,8 grami  
PIENS, skābie produkti 22,2 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 55 grami

Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa/krējums	7	200/10	5,2	8,8	8,6	137							
P2 Plov ar vistas gaļu		180	11,7	9,0	36,0	272							
P3 Biešu - kāpostu salāti		60	0,6	3,1	4,1	48							
P4 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P5 Kefīrs	7	250	8,0	5,0	9,5	120							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,1 26,7 73,9 654

KOPĀ:

27,1 26,7 73,9 654

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 93,3 grami  
KARTUPEĻI 40 grami  
PIENS, skābie produkti 260 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 74,4 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6,18 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,82 grami  
AUGĻI un OGAS 218,2 gramiDĀRZENI 598,57 grami  
KARTUPEĻI 523,5 grami  
PIENS, skābie produkti 476,8 gramiBIEZPIENS, SIERS 24 grami  
GAĻA, ZIVIS 301,9 grami

Skolas piens 0 grami