

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl Bez laktozes

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas fileju/BL krēju	7	200/10	4,9	3,9	11,2	97							
P2 BL Gulašs	1,7	100	14,0	13,8	7,4	209							
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 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
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% 25,9 19,4 81,3 605

KOPĀ:

25,9 19,4 81,3 605

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGĻI un OGAS 82,1 gramiDĀRZENI 110 grami
KARTUPEĻI 54,7 grami
PIENS, skābie produkti 63 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 72,3 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 BL Piena mērce	1,7	50	1,7	3,1	4,4	52							
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0,3	0,0	7,4	31							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Dzērveņu uzpūtenis ar BL pienu	1,7	80/150	5,9	3,9	18,0	130							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,4 21,4 72,3 578

KOPĀ:

21,4 21,4 72,3 578

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,52 grami
AUGĻI un OGAS 8 gramiDĀRZENI 75,67 grami
KARTUPEĻI 176 grami
PIENS, skābie produkti 192 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	16,3	147							
P2 Makaroni ar gaļu	1	180	15,0	12,0	33,8	309							
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 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 23,1 74,2 609

KOPĀ:

21,8 23,1 74,2 609

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 BL Vistas gaļas strogonovs	1,7	70	7,0	6,2	3,7	100							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P4 BL Piena mērce	1,7	50	1,8	3,6	4,7	58							
P5 Redīsu burkānu salāti BL	7	70	0,9	1,1	4,3	31							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Dzērveņu dzēriens		150	0,0	0,0	10,4	46							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,0 17,7 71,0 516

KOPĀ:

17,0 17,7 71,0 516

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 113,6 grami
KARTUPEĻI 204,8 grami
PIENS, skābie produkti 63,9 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/BL krējums	7	200/10	5,3	8,8	8,6	137							
P2 Plovs ar vistas gaļu		180	11,7	9,0	36,0	272							
P3 Biešu - kāpostu salāti		60	0,6	3,1	4,1	48							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 BL Piens	7	200	6,4	5,0	9,4	108							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,0 26,3 66,3 610

KOPĀ:

25,0 26,3 66,3 610

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 93,3 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 210 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 74,4 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13,32 grami
AUGĻI un OGAS 203,5 gramiDĀRZENI 580,57 grami
KARTUPEĻI 518,2 grami
PIENS, skābie produkti 538,9 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 318 grami

Skolas piens 0 grami