

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl Bez piena un piena produktiem

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		200	4,6	1,9	10,9	77							
P2 BP Gulašs	1	100	12,5	13,1	9,5	205							
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% 24,1 16,8 83,1 580

KOPĀ:

24,1 16,8 83,1 580

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGĻI un OGAS 82,1 grami

DĀRZENI 110 grami
KARTUPEĻI 54,7 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, 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 Rīsu dzēriena mērce	1	50	0,6	2,5	7,0	53							
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 rīsu dzērienu	1	80/150	1,9	1,8	27,4	132							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,2 18,7 84,4 580

KOPĀ:

16,2 18,7 84,4 580

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,52 grami
AUGĻI un OGAS 8 grami

DĀRZENI 75,67 grami
KARTUPEĻI 176 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, 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		200	4,3	5,3	15,9	127							
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% 21,5 21,1 73,8 588

KOPĀ:

21,5 21,1 73,8 588

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami
AUGĻI un OGAS 113,4 grami

DĀRZENI 188 grami
KARTUPEĻI 42,7 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, 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 BP Vistas gaļas strogonovs	1	70	6,5	5,7	4,7	97							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P4 Rīsu dzēriena mērce	1	50	0,6	3,0	7,3	58							
P5 Redīsu burkānu salāti ar eļļu		70	0,7	2,6	4,1	45							
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% 15,2 18,1 74,4 528

KOPĀ:

15,2 18,1 74,4 528

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 113,6 grami
KARTUPEĻI 204,8 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, 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		200	5,0	6,8	8,3	117							
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 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,3 19,3 59,2 492

KOPĀ:

18,3 19,3 59,2 492

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 93,3 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 74,4 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,02 grami
AUGĻI un OGAS 203,5 grami

DĀRZENI 580,57 grami
KARTUPEĻI 518,2 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 318 grami

Skolas piens 0 grami