

**ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl Bez zivs, riekstiem,
griķiem un kivi**

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 Gulašs	1,7	100	13,8	13,6	7,4	218							
P3 Rīsi vārīti		120	3,6	1,5	36,0	170							
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% 25,3 26,7 85,3 691

KOPĀ:

25,3 26,7 85,3 691

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 128 grami
KARTUPEĻI 60 grami
PIENS, skābie produkti 58,6 grami

BIEZPIENS, 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 Piena mērce	1,7	50	1,6	2,9	4,4	50							
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 pienu	1,7	80/150	5,4	3,1	18,0	121							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,7 20,5 72,3 567

KOPĀ:

20,7 20,5 72,3 567

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 192 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	7	200/10	4,6	7,3	16,2	156							
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% 21,7 23,1 74,2 617

KOPĀ:

21,7 23,1 74,2 617

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 10 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 Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	200/10	3,6	8,3	10,1	140							
P2 Vistas gaļas strogonovs	1,7	70	6,9	6,1	3,8	100							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P4 Piena mērce	1,7	50	1,6	3,4	4,7	56							
P5 Redīsu burkānu salāti	7	70	0,8	1,1	4,3	35							
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% 16,4 19,4 63,9 518

KOPĀ:

16,4 19,4 63,9 518

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

DĀRZENI 112,9 grami
KARTUPEĻI 164,8 grami
PIENS, skābie produkti 73,9 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 48,3 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 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 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,0 25,3 64,5 598

KOPĀ:

25,0 25,3 64,5 598

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

DĀRZENI 93,3 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 210 grami

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

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13,32 grami
AUGĻI un OGAS 201,4 grami

DĀRZENI 597,87 grami
KARTUPEĻI 483,5 grami
PIENS, skābie produkti 544,5 grami

BIEZPIENS, SIERS 24 grami
GAĻA, ZIVIS 295,2 grami

Skolas piens 0 grami