

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl Cukura diabēts

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	200	5,1	10,6	14,0	169							
P2 Gulašs	1,7	90	11,9	11,9	6,7	191							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Burkānu salāti ar eļļu		70	0,7	0,6	4,2	25							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1,1	0,2	8,9	45							
P6 Piens	7	150	4,2	3,0	7,1	72							
P7 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,0 27,2 83,6 700

KOPĀ:

28,0 27,2 83,6 700

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 125,4 grami
KARTUPEĻI 60 grami
PIENS, skābie produkti 203,3 gramiBIEZPIENS, SIERS 24 grami
GAĻA, ZIVIS 48 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	12,8	6,0	181							
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 Tēja (bez cukura)		200	0,0	0,0	0,0	0							
P6 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1,1	0,2	8,9	45							
P7 Augļu salāti		120	0,7	0,2	13,0	59							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,6 19,5 60,6 491

KOPĀ:

15,6 19,5 60,6 491

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 75,67 grami
KARTUPEĻI 176 grami
PIENS, skābie produkti 42 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	15,1	151							
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 Tēja (bez cukura)		200	0,0	0,0	0,0	0							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1,1	0,2	8,9	45							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,5 23,0 67,3 585

KOPĀ:

21,5 23,0 67,3 585

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 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 dārzeniem	4	200	3,9	6,3	17,2	140							
P2 Vistas gaļas strogonovs	1,7	70	6,9	10,5	3,8	140							
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	3,8	33							
P6 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1,1	0,2	8,9	45							
P7 Dzeramais ūdens		150	0,0	0,0	0,0	0							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,7 21,8 60,8 510

KOPĀ:

16,7 21,8 60,8 510

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 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/krējums	7	200/10	5,2	8,8	8,6	137							
P2 Maltas vistas gaļas mērce	1,7	100	6,0	9,8	5,2	133							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Biešu - kāpostu salāti		60	0,6	3,1	4,1	48							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1,1	0,2	8,9	45							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,6 26,7 69,3 625

KOPĀ:

23,6 26,7 69,3 625

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 71,1 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 238,9 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 56,1 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 270 gramiDĀRZENI 573,77 grami
KARTUPEĻI 523,5 grami
PIENS, skābie produkti 558,1 gramiBIEZPIENS, SIERS 24 grami
GAĻA, ZIVIS 275,4 grami

Skolas piens 0 grami