

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9kl 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 Dārzenju zupa ar vistas fileju		250	5,7	6,3	13,5	131							
P2 BP Gulašs	1	100	12,5	15,1	9,5	223							
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206							
P4 Burkānu salāti ar eļļu		70	0,7	0,6	4,3	25							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
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% 27,4 23,6 102,6 739

KOPĀ:

27,4 23,6 102,6 739

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGĻI un OGAS 82,6 grami

DĀRZENI 113,3 grami
KARTUPEĻI 68,3 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 76,4 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	13,8	6,0	190							
P2 Vārīti kartupeļi		160	3,1	0,3	30,0	128							
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0,9	5,2	2,8	67							
P4 Rīsu dzēriena mērce	1	60	0,7	3,0	8,4	63							
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0,3	0,0	7,4	31							
P6 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P7 Dzērveņu uzpūtenis ar rīsu dzērienu	1	100/180	2,3	2,1	33,4	160							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,4 24,9 104,4 729

KOPĀ:

18,4 24,9 104,4 729

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,4 grami
AUGĻI un OGAS 113,4 grami

DĀRZENI 87,77 grami
KARTUPEĻI 198,4 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		250	5,4	6,7	19,9	158							
P2 Makaroni ar gaļu	1	200	16,6	14,3	37,6	352							
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	40	2,2	0,5	16,4	90							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,3 25,0 89,8 708

KOPĀ:

25,3 25,0 89,8 708

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami
AUGĻI un OGAS 113,4 grami

DĀRZENI 212,7 grami
KARTUPEĻI 53,4 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 69,9 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	250	5,0	10,0	21,6	198							
P2 BP Vistas gaļas strogonovs	1	80	7,4	11,6	5,4	156							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120							
P4 Rīsu dzēriena mērce	1	50	0,6	4,0	7,3	67							
P5 Redīsu burkānu salāti ar eļļu		70	0,7	2,6	4,1	45							
P6 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,0 28,9 93,2 722

KOPĀ:

19,0 28,9 93,2 722

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 124,1 grami
KARTUPEĻI 256 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 65 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		250	6,4	11,6	12,1	181							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	13,0	14,3	40,0	340							
P3 Biešu - kāpostu salāti		70	0,6	5,1	4,6	68							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,8 31,6 79,8 712

KOPĀ:

22,8 31,6 79,8 712

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 105,5 grami
KARTUPEĻI 60 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 86,4 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 7,48 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17,2 grami
AUGĻI un OGAS 206 grami

DĀRZENI 643,37 grami
KARTUPEĻI 636,1 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 352,7 grami

Skolas piens 0 grami