

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	250	6,4	13,2	17,5	212							
P2 Gulašs	1,7	100	13,8	13,6	7,4	218							
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% 29,4 29,0 104,5 815

KOPĀ:

29,4 29,0 104,5 815

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 136 grami
KARTUPEĻI 75 grami
PIENS, skābie produkti 60 gramiBIEZPIENS, SIERS 30 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	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 Piena mērce	1,7	60	1,9	3,5	5,3	60							
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 pienu	1,7	100/180	6,5	3,7	22,1	148							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 27,0 89,9 714

KOPĀ:

23,8 27,0 89,9 714

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,4 grami
AUGĻI un OGAS 10 gramiDĀRZENI 87,77 grami
KARTUPEĻI 198,4 grami
PIENS, skābie produkti 230,4 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	250/10	5,6	8,7	20,2	188							
P2 Makaroni ar gaļu	1	200	16,6	13,3	37,6	343							
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% 25,5 26,0 90,1 729

KOPĀ:

25,5 26,0 90,1 729

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami
AUGĻI un OGAS 113,4 gramiDĀRZENI 212,7 grami
KARTUPEĻI 53,4 grami
PIENS, skābie produkti 10 gramiBIEZPIENS, 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 Vistas gaļas strogonovs	1,7	80	7,9	12,1	4,3	160							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120							
P4 Piena mērce	1,7	50	1,6	4,4	4,7	65							
P5 Redīsu burkānu salāti	7	70	0,8	1,1	4,3	35							
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% 20,5 28,3 89,7 713

KOPĀ:

20,5 28,3 89,7 713

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 124,1 grami
KARTUPEĻI 256 grami
PIENS, skābie produkti 66,3 gramiBIEZPIENS, 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 /krējums	7	250/10	6,7	12,6	12,4	192							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	13,0	10,1	40,0	303							
P3 Biešu - kāpostu salāti		70	0,6	5,1	4,6	68							
P4 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,8 32,3 81,0 749

KOPĀ:

28,8 32,3 81,0 749

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 105,5 grami
KARTUPEĻI 60 grami
PIENS, skābie produkti 210 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 86,4 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 7,28 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 14,5 grami
AUGĻI un OGAS 203,4 gramiDĀRZENI 666,07 grami
KARTUPEĻI 642,8 grami
PIENS, skābie produkti 576,7 gramiBIEZPIENS, SIERS 30 grami
GAĻA, ZIVIS 332,5 grami

Skolas piens 0 grami