

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Bez glutēna

PIRMDIENA

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/krējumu	7	200/5	3,5	7,3	10,0	125							
P2 BG Maltās gaļas mērce	7	80	8,2	9,1	3,0	127							
P3 Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	7	60	0,8	1,3	2,6	30							
P4 Vārīti makaroni BG		120	3,7	1,4	37,8	179							
P5 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,4 19,9 84,5 607

KOPĀ:

18,4 19,9 84,5 607

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 117,55 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 27 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 55,3 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 Rasolņiks zupa/krējums	7	200/10	3,7	8,8	12,5	144							
P2 Sautējums ar cūkgaļu	7	180	10,2	14,4	27,4	276							
P3 Gurķis svaigais		60	0,5	0,1	1,6	8							
P4 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 27,9 64,7 601

KOPĀ:

22,4 27,9 64,7 601

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 152 grami
KARTUPEĻI 183,3 grami
PIENS, skābie produkti 225 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 51,3 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 BG Zivs kotlete	3,4,6	60	7,4	5,4	2,4	93							
P2 Rīsi vārīti		120	3,6	1,1	36,0	167							
P3 Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm		60	0,7	1,7	2,4	33							
P4 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P6 Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	4,4	118							
P7 Ogu mērce		70	0,1	0,0	7,9	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,8 17,5 76,3 552

KOPĀ:

19,8 17,5 76,3 552

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami
AUGĻI un OGAS 11,2 gramiDĀRZENI 69 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 24 gramiBIEZPIENS, SIERS 30,6 grami
GAĻA, ZIVIS 60 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 Borščs ar gaļu	7	200/10	4,0	6,4	16,8	147							
P2 Vistas šķiņķītis	3,10	80	15,8	12,3	0,6	179							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,7	0,3	25,9	111							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		60	1,5	3,0	2,0	43							
P5 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P6 Citronu dzēriens		200	0,0	0,0	2,7	11							
P7 Bumbieris(auglis)		80	0,3	0,1	7,7	34							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,0 22,8 71,4 602

KOPĀ:

26,0 22,8 71,4 602

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami
AUGĻI un OGAS 83,5 gramiDĀRZENI 156,2 grami
KARTUPEĻI 192 grami
PIENS, skābie produkti 6,7 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 105,3 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 BG Cūkgaļas gulašs	7	100	8,7	12,1	6,7	184							
P2 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P3 Burkāni ar eļļu		70	0,7	3,1	4,1	47							
P4 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P5 Augļu salāti		120	0,8	0,2	15,6	68							
P6 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,6 20,7 86,4 637

KOPĀ:

21,6 20,7 86,4 637

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 101,7 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 207,8 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 50 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,91 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 284,7 gramiDĀRZENI 596,45 grami
KARTUPEĻI 415,3 grami
PIENS, skābie produkti 490,5 gramiBIEZPIENS, SIERS 30,6 grami
GAĻA, ZIVIS 321,9 grami

Skolas piens 0 grami