

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Bez laktozes

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenju zupa ar gaļu un z.zirn/BL krēj7		200/5	3,6	7,3	10,0	121							
P2 BL Maltās gaļas mērce	1,7	80	8,4	9,2	2,8	127							
P3 Kāpostu, gurķu salāti	7	60	0,8	1,3	2,6	30							
P4 Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,3	34,1	177							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
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% 20,2 19,5 73,1 570

KOPĀ:

20,2 19,5 73,1 570

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/BL krējums	1,7	200/10	4,2	8,3	16,1	156							
P2 Sautējums ar cūkgaļu BL	7	180	10,3	14,4	27,3	275							
P3 Gurķis svaigais		60	0,5	0,1	1,6	8							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 BL Piens	7	200	6,4	5,0	9,4	108							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,5 28,0 62,6 593

KOPĀ:

22,5 28,0 62,6 593

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 Zivs kotlete	1,3,4	60	7,7	9,3	2,7	131							
P2 Rīsi vārīti		120	3,6	1,1	36,0	167							
P3 BL Krējuma – citronu mērce	1,7	30	0,5	2,6	1,4	31							
P4 Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm		60	0,7	1,7	2,4	33							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Ābolu ķīselis ar BL pienu	7	60/50	1,7	1,3	12,2	67							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,5 16,3 70,5 505

KOPĀ:

15,5 16,3 70,5 505

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami
AUGĻI un OGAS 12,5 gramiDĀRZENI 69 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 60 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 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/BL krējums	7	200/10	4,0	6,4	16,8	141	P8 Bumbieris(auglis)		80	0,3	0,1	7,7	34
P2 Vistas šķiņķītis	10	80	15,8	11,0	0,6	167							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,7	0,3	25,9	111							
P4 Rīsu dzēriena mērce	1	50	0,4	1,9	5,5	41							
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		60	1,5	3,0	2,0	43							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Citronu dzēriens		200	0,0	0,0	2,7	11							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,9 23,0 69,3 592

KOPĀ:

25,9 23,0 69,3 592

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,62 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 BL Cūkgaļas gulašs	1,7	100	8,8	12,1	6,5	177							
P2 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P3 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1,3	4,7	4,2	64							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Augļu salāti		120	0,8	0,2	15,6	68							
P6 BL piens	7	200	6,4	5,0	9,4	108							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,6 22,9 78,7 626

KOPĀ:

22,6 22,9 78,7 626

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 4,23 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 286 gramiDĀRZENI 596,45 grami
KARTUPEĻI 415,3 grami
PIENS, skābie produkti 526,5 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 321,9 grami

Skolas piens 0 grami