

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl 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 Dārzeni zupa ar gaļu un z.ziņņ		200	3,4	6,3	9,8	111							
P2 BP Maltās gaļas mērce	1	80	8,0	9,0	3,8	127							
P3 Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu		60	0,6	3,1	2,4	47							
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% 19,4 20,1 73,8 577

KOPĀ:

19,4 20,1 73,8 577

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 117,55 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 0 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	1	200	3,9	9,3	15,8	163							
P2 Sautējums ar cūkgaļu BP		180	9,8	15,4	26,8	281							
P3 Gurķis svaigais		60	0,5	0,1	1,6	8							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 25,0 55,0 507

KOPĀ:

15,4 25,0 55,0 507

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 152 grami
KARTUPEĻI 183,3 grami
PIENS, skābie produkti 0 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	10,3	2,7	140							
P2 Rīsi vārīti		120	3,6	1,1	36,0	167							
P3 Burkānu mērce BP	1	30	0,4	0,2	4,4	21							
P4 Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm		60	0,7	4,1	2,4	55							
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 rīsu dzērienu		60/50	0,3	0,6	15,4	68							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,1 16,6 76,6 526

KOPĀ:

14,1 16,6 76,6 526

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,6 grami
AUGĻI un OGAS 11,5 gramiDĀRZENI 84 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 0 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		200	3,8	5,1	16,6	128	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% 25,7 21,6 69,1 579

KOPĀ:

25,7 21,6 69,1 579

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 0 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 Cūkgaļas gulašs BP	1	100	8,6	10,6	6,2	161							
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 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,0 16,4 71,7 513

KOPĀ:

16,0 16,4 71,7 513

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,9 grami
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 101,7 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 50 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,13 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,7 grami
AUGĻI un OGAS 285 gramiDĀRZENI 611,45 grami
KARTUPEĻI 415,3 grami
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 321,9 grami

Skolas piens 0 grami