

**ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Bez zivs, riekstiem,
griķiem un kivi**

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.zirn/krējumu	7	200/5	3,5	7,3	10,0	125							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	80	8,3	9,1	2,8	126							
P3 Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	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% 20,0 19,4 73,2 573

KOPĀ:

20,0 19,4 73,2 573

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 117,55 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 27 grami

BIEZPIENS, 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	1,7	200/10	4,2	8,8	16,0	160							
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 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 27,5 60,7 585

KOPĀ:

22,4 27,5 60,7 585

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 152 grami
KARTUPEĻI 183,3 grami
PIENS, skābie produkti 225 grami

BIEZPIENS, 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 Kotlete cūkgaļas ar burkāniem	1,3	60	6,8	8,3	5,6	130	P8 Ogu mērce		70	0,1	0,0	7,9	32
P2 Rīsi vārīti		120	3,6	1,1	36,0	167							
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	30	0,4	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 Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	4,4	118							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,0 22,6 73,5 587

KOPĀ:

19,0 22,6 73,5 587

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami
AUGĻI un OGAS 12,2 grami

DĀRZENI 79,4 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 34 grami

BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami
GAĻA, ZIVIS 37,5 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	P8 Bumbieris(auglis)		80	0,3	0,1	7,7	34
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 Piena mērce	1,7	50	1,2	2,2	3,3	38							
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% 26,7 24,6 67,2 608

KOPĀ:

26,7 24,6 67,2 608

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,62 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami
AUGĻI un OGAS 83,5 grami

DĀRZENI 156,2 grami
KARTUPEĻI 192 grami
PIENS, skābie produkti 41,7 grami

BIEZPIENS, 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	1,7	100	8,8	12,1	6,5	184							
P2 Rīsi vārīti		120	3,6	1,5	36,0	170							
P3 Burkāni ar eļļu		70	0,7	3,1	4,1	47							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
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% 20,5 21,1 79,9 609

KOPĀ:

20,5 21,1 79,9 609

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami
AUGĻI un OGAS 110 grami

DĀRZENI 101,7 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 207,8 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 50 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,33 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 285,7 grami

DĀRZENI 606,85 grami
KARTUPEĻI 415,3 grami
PIENS, skābie produkti 535,5 grami

BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami
GAĻA, ZIVIS 299,4 grami

Skolas piens 0 grami