

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Cukura diabēts

## 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/krējum	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	2,0	27							
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 Tēja		200	0,0	0,0	0,0	0							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,8 19,4 65,1 540

## KOPĀ:

19,8 19,4 65,1 540

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 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	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 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 BG	3,4,6	60	7,4	5,4	2,4	93	P8 Ogu mērce BC		70	0,1	0,0	5,5	23
P2 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
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	2,3	33							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	0,0	0							
P7 Biezpiena krēms BC	7	60	6,0	8,6	1,4	107							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,1 19,3 56,0 497

## KOPĀ:

20,1 19,3 56,0 497

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 12,2 gramiDĀRZENI 69 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
PIENS, skābie produkti 34 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	16,5	146	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	1,8	42							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Citronu dzēriens		200	0,0	0,0	0,1	1							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,7 24,6 64,0 596

## KOPĀ:

26,7 24,6 64,0 596

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,62 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 83,5 gramiDĀRZENI 156,2 grami  
KARTUPEĻI 192 grami  
PIENS, skābie produkti 41,7 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 Cūkgaļas gulašs	1,7	100	8,8	12,1	6,5	184							
P2 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P3 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1,3	4,7	4,1	63							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Augļu salāti		120	0,8	0,2	15,5	67							
P6 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 21,9 78,6 621

## KOPĀ:

21,8 21,9 78,6 621

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 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 3,43 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 285,7 gramiDĀRZENI 596,45 grami  
KARTUPEĻI 415,3 grami  
PIENS, skābie produkti 535,5 gramiBIEZPIENS, SIERS 30,6 grami  
GAĻA, ZIVIS 321,9 grami

Skolas piens 0 grami