

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl

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	2,6	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 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	1,3,4	60	7,7	5,3	2,7	95	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% 19,9 19,6 70,6 552

KOPĀ:

19,9 19,6 70,6 552

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 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	16,8	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 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	4,2	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 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 21,9 78,8 622

KOPĀ:

21,8 21,9 78,8 622

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 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