

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl 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 Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zīrn		250	4,3	7,8	12,2	138							
P2 BP Maltās gaļas mērce	1	100	12,4	14,0	5,9	199							
P3 Vārīti makaroni	1	150	7,2	1,7	42,6	222							
P4 Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu		60	0,6	3,1	2,4	47							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
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% 27,3 27,3 95,0 766

KOPĀ:

27,3 27,3 95,0 766

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,82 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami  
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 135,7 grami  
KARTUPEĻI 50 grami  
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 82,3 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	250	5,1	8,0	20,8	175							
P2 Sautējums ar cūkgaļu BP		300	16,6	20,3	46,8	428							
P3 Gurķis svaigais		60	0,5	0,1	1,6	8							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,0 28,9 92,3 735

KOPĀ:

25,0 28,9 92,3 735

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 195,8 grami  
KARTUPEĻI 294,7 grami  
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 80,1 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	100	12,8	16,9	4,6	230							
P2 Rīsi vārīti		150	4,5	1,4	45,1	209							
P3 Burkānu mērce BP	1	50	0,7	0,4	7,3	35							
P4 Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm		60	0,7	3,1	2,4	46							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	6,3	26							
P7 Ābolu ķīselis ar rīsu dzērienu		80/70	0,4	0,8	17,6	79							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,6 23,1 99,6 715

KOPĀ:

21,6 23,1 99,6 715

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,1 grami  
AUGĻI un OGAS 15,3 gramiDĀRZENI 96 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 100 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		250	4,8	6,4	20,7	160	P8 Bumbieris(auglis)		80	0,3	0,1	7,7	34
P2 Vistas šķiņķītis	10	100	19,7	13,7	0,7	209							
P3 Vārīti kartupeļi		150	3,4	0,4	32,4	139							
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	40	2,2	0,5	16,4	90							
P7 Citronu dzēriens		200	0,0	0,0	2,7	11							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 32,4 26,0 88,1 725

KOPĀ:

32,4 26,0 88,1 725

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,62 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami  
AUGĻI un OGAS 83,5 gramiDĀRZENI 179,7 grami  
KARTUPEĻI 240 grami  
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 131,6 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	120	10,3	19,7	7,5	256							
P2 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206							
P3 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1,3	7,7	4,2	91							
P4 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
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% 19,9 28,9 89,8 721

KOPĀ:

19,9 28,9 89,8 721

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,9 grami  
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 108,9 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 60 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,05 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 18,3 grami  
AUGĻI un OGAS 288,8 gramiDĀRZENI 716,1 grami  
KARTUPEĻI 584,7 grami  
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 454 grami

Skolas piens 0 grami