

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl

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	250/10	4,5	9,8	12,5	168							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	13,0	14,2	4,4	197							
P3 Vārīti makaroni	1	150	7,2	1,7	42,6	222							
P4 Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	7	60	0,8	1,3	2,6	30							
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% 28,2 27,7 94,0 776

KOPĀ:

28,2 27,7 94,0 776

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,82 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 135,7 grami
KARTUPEĻI 50 grami
PIENS, skābie produkti 41 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/krējums	1,7	150/5	3,2	6,0	12,6	117							
P2 Sautējums ar cūkgaļu	7	250	14,4	21,0	39,7	400							
P3 Gurķis svaigais		60	0,5	0,1	1,6	8							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,2 31,8 81,9 734

KOPĀ:

27,2 31,8 81,9 734

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 160,9 grami
KARTUPEĻI 230 grami
PIENS, skābie produkti 225,8 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 82,8 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	9,3	2,7	131	P8 Ogu mērce		70	0,1	0,0	7,9	32
P2 Rīsi vārīti		150	4,5	1,4	45,1	209							
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0,7	4,4	2,3	52							
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 Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	6,3	126							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,2 27,4 89,5 712

KOPĀ:

22,2 27,4 89,5 712

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami
AUGĻI un OGAS 12,9 gramiDĀRZENI 69 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 40,7 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	250/10	5,0	8,4	21,0	189	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		150	3,4	0,4	32,4	139							
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	40	2,2	0,5	16,4	90							
P7 Citronu dzēriens		200	0,0	0,0	2,7	11							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,5 26,9 86,1 723

KOPĀ:

29,5 26,9 86,1 723

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,62 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGĻI un OGAS 83,5 gramiDĀRZENI 179,3 grami
KARTUPEĻI 240 grami
PIENS, skābie produkti 45 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 108,6 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	1,7	100	8,8	15,6	6,5	215							
P2 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206							
P3 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1,3	4,7	4,2	64							
P4 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
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% 24,0 25,8 95,7 739

KOPĀ:

24,0 25,8 95,7 739

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 4,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,9 grami
AUGĻI un OGAS 286,4 gramiDĀRZENI 646,6 grami
KARTUPEĻI 520 grami
PIENS, skābie produkti 560,3 gramiBIEZPIENS, SIERS 30,6 grami
GAĻA, ZIVIS 363,7 grami

Skolas piens 0 grami