

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 1-4kl Bez glutēna

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenju zupa ar rīsiem	9	200	3,0	3,1	24,8	135							
P2 BG Makaroni ar malto gaļu un dārzeņi		180	14,9	11,0	41,8	326							
P3 Burkānu salāti		70	0,7	3,1	4,8	50							
P4 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P5 Dzēriens		200	0,0	0,0	2,8	12							
P6 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,1 18,0 97,6 632

KOPĀ:

21,1 18,0 97,6 632

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 3,9 grami
AUGĻI un OGAS 85,2 gramiDĀRZENI 169,7 grami
KARTUPEĻI 53,3 grami
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 54 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 Boloņas mērce	7	70	7,3	13,4	2,4	167							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,5	0,3	23,8	102							
P3 Kīnas kāp. gurķu un tomātu salāti		70	1,4	5,1	2,5	62							
P4 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P5 Ābolu ķīselis ar pienu	7	80/150	4,3	3,0	18,2	118							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,2 22,5 62,6 526

KOPĀ:

17,2 22,5 62,6 526

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 5,8 grami
AUGĻI un OGAS 15,3 gramiDĀRZENI 96,3 grami
KARTUPEĻI 132 grami
PIENS, skābie produkti 157 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 45,5 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 Rasoļņiks ar gaļu	7	200/10	3,6	7,6	12,8	141							
P2 BG Zivju kotlete	3,4	70	7,4	9,5	7,2	151							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	2,6	2,3	19,6	105							
P4 Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu	9	70	0,7	3,6	3,2	51							
P5 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Āboli (augļi)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,6 23,9 74,0 594

KOPĀ:

16,6 23,9 74,0 594

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,9 grami
AUGĻI un OGAS 80,2 gramiDĀRZENI 112,6 grami
KARTUPEĻI 167,8 grami
PIENS, skābie produkti 28,3 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 80 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 Biešu zupa ar gaļu	7	200/10	4,6	8,2	20,4	180							
P2 BG Cūkgaļas strogonovs	7	100	7,6	9,6	4,7	143							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		60	0,6	1,6	2,6	31							
P5 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P6 Piens	7	230	6,5	4,6	10,9	111							
P7 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,0 25,6 97,0 739

KOPĀ:

26,0 25,6 97,0 739

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,91 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 184,1 grami
KARTUPEĻI 48 grami
PIENS, skābie produkti 256,7 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 61 grami

Skolas piens 0 grami

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar cūkgaļu	7	200	10,9	11,4	32,0	278							
P2 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0,8	3,2	2,4	46							
P3 Galete rīsu		20	1,7	0,7	15,7	77							
P4 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	50/100	6,8	4,0	14,8	131							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,1 19,2 64,8 532

KOPĀ:

20,1 19,2 64,8 532

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 5,91 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 114,9 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 23 gramiBIEZPIENS, SIERS 35 grami
GAĻA, ZIVIS 40 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,86 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 21,42 grami
AUGĻI un OGAS 275,7 gramiDĀRZENI 677,6 grami
KARTUPEĻI 401,1 grami
PIENS, skābie produkti 465 gramiBIEZPIENS, SIERS 35 grami
GAĻA, ZIVIS 280,5 grami

Skolas piens 0 grami