

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 1-4kl 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 Dārzenu zupa ar rīsiem	9	200	3,0	3,1	24,8	135							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	180	17,0	10,9	38,1	325							
P3 Burkānu salāti		70	0,7	3,1	4,8	50							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Dzēriens		200	0,0	0,0	2,8	12							
P6 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,6 17,4 86,5 598

KOPĀ:

22,6 17,4 86,5 598

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 3,9 grami
AUGĻI un OGAS 85,2 grami

DĀRZENI 169,7 grami
KARTUPEĻI 53,3 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, 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 BP Boloņas mērce		70	7,1	13,4	2,9	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 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Uzpūtenis ar rīsu dzērienu	1	100/180	2,4	2,1	33,2	160							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,5 21,1 70,6 536

KOPĀ:

14,5 21,1 70,6 536

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 4,3 grami
AUGĻI un OGAS 10 grami

DĀRZENI 96,3 grami
KARTUPEĻI 132 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, 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	1	200	4,4	6,4	18,8	150							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	70	7,9	9,6	6,4	148							
P3 BP Kartupeļu biezenis		120	2,0	2,2	21,0	107							
P4 Sakņu dārzenu salāti ar eļļu	9	70	0,7	3,6	3,2	51							
P5 Rudzu maize	1	20	1,4	0,3	10,2	56							
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% 17,1 22,3 75,1 581

KOPĀ:

17,1 22,3 75,1 581

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,9 grami
AUGĻI un OGAS 80,2 grami

DĀRZENI 112,6 grami
KARTUPEĻI 167,8 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, 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		200	4,4	6,8	20,2	161							
P2 BP Cūkgaļas strogonovs	1	100	7,4	9,5	5,6	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 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
P7 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 19,1 81,9 587

KOPĀ:

18,5 19,1 81,9 587

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 5,61 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 184,1 grami
KARTUPEĻI 48 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, 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 BP Plovs ar cūkgaļu		200	10,7	13,8	31,7	298							
P2 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0,8	3,2	2,4	46							
P3 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P4 Kīršu ķīselis ar rīsu dzērienu		50/100	0,8	1,1	23,4	106							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,4 18,3 65,6 494

KOPĀ:

13,4 18,3 65,6 494

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 5,01 grami
AUGĻI un OGAS 40 grami

DĀRZENI 114,9 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 40 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,86 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 21,72 grami
AUGĻI un OGAS 295,4 grami

DĀRZENI 677,6 grami
KARTUPEĻI 401,1 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 280,5 grami

Skolas piens 0 grami