

**ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 1-4kl Bez zivs, riekstiem,  
griķiem un kivi**
**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar rīsiem	9	200	2,3	2,8	18,6	107							
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% 21,8 17,1 80,3 570

**KOPĀ:**
**21,8 17,1 80,3 570**

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

 DĀRZENI 204,6 grami  
 KARTUPEĻI 35 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 Boloņas mērce	7	70	7,3	13,4	2,4	167							
P2 Vārtī 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 pienu	1,7	100/180	6,5	3,8	21,9	147							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,8 22,8 58,8 523

**KOPĀ:**
**18,8 22,8 58,8 523**

 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 187 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	1,7	200/10	4,6	7,7	19,0	170							
P2 Kotlete	1,3	70	12,9	14,8	10,6	229							
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 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% 22,7 29,0 78,2 681

**KOPĀ:**
**22,7 29,0 78,2 681**

 PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
 PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,9 grami  
 AUGĻI un OGAS 80,2 grami

 DĀRZENI 116,9 grami  
 KARTUPEĻI 157,9 grami  
 PIENS, skābie produkti 28,3 grami

 BIEZPIENS, SIERS 0 grami  
 GAĻA, ZIVIS 74,2 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 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	7,8	9,7	4,4	141							
P3 Rīsi vārtī		120	3,6	1,5	36,0	170							
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 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P7 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,1 25,4 88,9 697

**KOPĀ:**
**24,1 25,4 88,9 697**

 PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami  
 PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,91 grami  
 AUGĻI un OGAS 80 grami

 DĀRZENI 184,1 grami  
 KARTUPEĻI 48 grami  
 PIENS, skābie produkti 226,7 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 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 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P4 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	50/100	6,8	4,0	14,8	131							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,6 18,8 57,3 500

**KOPĀ:**
**19,6 18,8 57,3 500**

 PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami  
 PIEVIENOTAIS ČUKURS 5,91 grami  
 AUGĻI un OGAS 15 grami

 DĀRZENI 114,9 grami  
 KARTUPEĻI 0 grami  
 PIENS, skābie produkti 23 grami

 BIEZPIENS, SIERS 35 grami  
 GAĻA, ZIVIS 40 grami

Skolas piens 0 grami

 PIEVIENOTAIS SĀLS 3,76 grami  
 PIEVIENOTAIS ČUKURS 19,22 grami  
 AUGĻI un OGAS 270,4 grami

 DĀRZENI 716,8 grami  
 KARTUPEĻI 372,9 grami  
 PIENS, skābie produkti 465 grami

 BIEZPIENS, SIERS 35 grami  
 GAĻA, ZIVIS 274,7 grami

Skolas piens 0 grami