

## ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 1-4kl Cukura diabēts

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa	9	200	2,2	3,0	15,6	95							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	180	17,0	10,9	38,1	325							
P3 Burkānu salāti		70	0,7	3,1	4,3	48							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	0,0	0							
P6 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,7 17,3 74,0 544

## KOPĀ:

21,7 17,3 74,0 544

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 174,7 grami  
KARTUPEĻI 60 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	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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	2,0	60							
P4 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Augļu salāti		120	0,7	0,2	13,0	59							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,6 23,2 58,9 529

## KOPĀ:

18,6 23,2 58,9 529

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 96,3 grami  
KARTUPEĻI 132 grami  
PIENS, skābie produkti 207 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 45,5 grami

Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasolņiks ar gaļu	1,7	200/10	4,6	7,7	19,0	170							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	70	7,9	9,6	6,4	148							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	2,6	2,3	19,6	105							
P4 Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu	9	70	0,7	3,6	3,0	50							
P5 Rudzu maize	1	20	1,4	0,3	10,2	56							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	0,0	0							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,4 23,8 66,2 568

## KOPĀ:

17,4 23,8 66,2 568

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 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	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu	7	200/10	4,6	8,2	17,7	170							
P2 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	7,8	9,7	4,3	141							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		60	0,6	1,6	2,4	30							
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% 24,8 24,6 84,8 680

## KOPĀ:

24,8 24,6 84,8 680

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 184,1 grami  
KARTUPEĻI 48 grami  
PIENS, skābie produkti 226,7 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 61 grami

Skolas piens 0 grami

## PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša mērce	1,7	70	9,6	14,0	6,1	187							
P2 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0,8	3,2	2,4	46							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Ķiršu ķīselis ar pienu	7	50/100	3,2	2,5	12,2	84							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,0 20,6 63,7 527

## KOPĀ:

19,0 20,6 63,7 527

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 40 gramiDĀRZENI 100,3 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
PIENS, skābie produkti 114 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 46,9 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,26 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 390,2 gramiDĀRZENI 668 grami  
KARTUPEĻI 407,8 grami  
PIENS, skābie produkti 576 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 287,4 grami

Skolas piens 0 grami