

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 1-4kl

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 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 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 gramiDĀRZENI 96,3 grami
KARTUPEĻI 132 grami
PIENS, skābie produkti 187 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	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 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% 17,7 23,8 73,9 600

KOPĀ:

17,7 23,8 73,9 600

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 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	7,8	9,7	4,4	141							
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 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 87,7 691

KOPĀ:

24,8 24,6 87,7 691

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,91 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	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 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 19,92 grami
AUGĻI un OGAS 270,4 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