

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 5-9kl 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	250	3,8	3,9	31,0	169							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	250	23,6	18,2	52,9	478							
P3 Burkānu salāti		70	0,7	3,1	4,8	50							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Dzēriens		200	0,0	0,0	2,8	12							
P6 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,6 25,9 119,8 853

KOPĀ:

31,6 25,9 119,8 853

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,1 grami
AUGĻI un OGAS 85,2 grami

DĀRZENI 200,7 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 75 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		100	10,2	18,5	4,1	233							
P2 Vārīti kartupeļi		180	3,5	0,4	33,7	144							
P3 Kīnas kāp. gurķu un tomātu salāti		70	1,4	5,1	2,5	62							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Uzpūtenis ar rīsu dzērienu	1	120/180	2,6	2,2	35,9	172							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,5 26,8 96,7 724

KOPĀ:

20,5 26,8 96,7 724

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,1 grami
AUGĻI un OGAS 12 grami

DĀRZENI 106,8 grami
KARTUPEĻI 187,2 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 65 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 Rasolņiks ar gaļu	1	250	5,5	8,0	23,5	188							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	70	7,9	9,6	6,4	148							
P3 BP Kartupeļu biezenis		150	2,6	2,7	26,2	133							
P4 Sakņu dārzenu salāti ar eļļu	9	70	0,7	3,6	3,2	51							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
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% 20,0 24,7 95,2 702

KOPĀ:

20,0 24,7 95,2 702

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

DĀRZENI 124,1 grami
KARTUPEĻI 207,3 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 83,3 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		250	5,6	8,5	25,2	201							
P2 BP Cūkgaļas strogonovs	1	100	7,4	12,5	5,6	170							
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206							
P4 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		60	0,6	1,6	2,6	31							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
P7 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 24,3 107,9 763

KOPĀ:

22,4 24,3 107,9 763

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,31 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 210,4 grami
KARTUPEĻI 60 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 65 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		300	16,0	21,2	47,6	451							
P2 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0,8	6,2	2,4	73							
P3 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P4 Kīršu ķīselis ar rīsu dzērienu		50/100	0,8	1,1	23,4	106							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,8 29,0 89,7 720

KOPĀ:

19,8 29,0 89,7 720

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

DĀRZENI 136 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 60 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,56 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,42 grami
AUGĻI un OGAS 297,4 grami

DĀRZENI 778 grami
KARTUPEĻI 521,1 grami
PIENS, skābie produkti 0 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 348,3 grami

Skolas piens 0 grami