

## ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 5-9kl

## 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 ČUKURS 4,1 grami  
AUGĻI un OGAS 85,2 gramiDĀRZENI 200,7 grami  
KARTUPEĻI 66,6 grami  
PIENS, skābie produkti 0 gramiBIEZPIENS, 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 Boloņas mērce	7	100	10,4	18,6	3,5	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 pienu	1,7	120/180	6,8	3,8	24,6	160							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,9 28,5 84,8 711

## KOPĀ:

24,9 28,5 84,8 711

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
PIEVIENOTAIS ČUKURS 5,1 grami  
AUGĻI un OGAS 12 gramiDĀRZENI 106,8 grami  
KARTUPEĻI 187,2 grami  
PIENS, skābie produkti 190 gramiBIEZPIENS, 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 Rasoļņiks ar gaļu	1,7	250/10	5,7	10,0	23,8	217							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	70	7,9	9,6	6,4	148							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3,2	2,9	24,5	131							
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% 20,9 27,0 93,8 729

## KOPĀ:

20,9 27,0 93,8 729

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami  
PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,9 grami  
AUGĻI un OGAS 80,2 gramiDĀRZENI 124,1 grami  
KARTUPEĻI 207,3 grami  
PIENS, skābie produkti 37 gramiBIEZPIENS, 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	7	250/10	5,8	10,5	25,5	230							
P2 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	7,8	9,7	4,4	141							
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 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P7 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,7 27,5 113,8 850

## KOPĀ:

28,7 27,5 113,8 850

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami  
PIEVIENOTAIS ČUKURS 3,61 grami  
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 210,4 grami  
KARTUPEĻI 60 grami  
PIENS, skābie produkti 230 gramiBIEZPIENS, 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 Plovs ar cūkgaļu	7	300	16,3	21,0	48,0	453							
P2 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0,8	5,2	2,4	64							
P3 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P4 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	50/100	6,8	4,0	14,8	131							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,1 30,6 81,5 737

## KOPĀ:

26,1 30,6 81,5 737

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami  
PIEVIENOTAIS ČUKURS 5,91 grami  
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 136 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
PIENS, skābie produkti 27 gramiBIEZPIENS, SIERS 35 grami  
GAĻA, ZIVIS 60 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,56 grami  
PIEVIENOTAIS ČUKURS 21,62 grami  
AUGĻI un OGAS 272,4 gramiDĀRZENI 778 grami  
KARTUPEĻI 521,1 grami  
PIENS, skābie produkti 484 gramiBIEZPIENS, SIERS 35 grami  
GAĻA, ZIVIS 348,3 grami

Skolas piens 0 grami