

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl Bez glutēna

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	4,4	10,8	96							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē BG	7	80	9,2	9,7	7,2	161							
P3 Vārīti griķi		100	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	1,6	5,2	40							
P5 BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42							
P6 Piens	7	250	7,0	5,0	11,8	120							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	25,9	22,2	86,2	664	KOPĀ:	25,9	22,2	86,2	664
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami	DĀRZENI 112,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 318 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 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 Kotlete	3	80	13,3	16,4	7,0	230							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,3	23,4	100							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39							
P4 BG maize	6	30	0,7	0,8	12,3	63							
P5 Ābolu ķīselis ar pienu	7	60/80	2,3	1,6	13,6	79							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,5	21,2	59,0	511	KOPĀ:	19,5	21,2	59,0	511
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 13,5 grami	DĀRZENI 77 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 80 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 69,6 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 Biešu zupa /krējums	7	200/8	3,5	3,7	12,5	100	P8 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38
P2 Cīsiņi vārīti	9	60/	6,4	13,9	0,9	154							
P3 Vārīti makaroni BG		100	3,1	1,2	31,5	149							
P4 Tomātu mērce BG	7	50	0,5	4,5	2,8	54							
P5 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25							
P6 BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42							
P7 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	15,2	25,0	73,5	594	KOPĀ:	15,2	25,0	73,5	594
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 134,4 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 24,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 10 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 Zivju zupa ar dārzeniemi/krējumu	4,7	200/5	2,9	5,2	13,1	114							
P2 Cūkgaļas gulaša BG	7	90	10,0	14,2	5,7	205							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	3,1	2,4	22,8	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42							
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,6	24,7	74,2	611	KOPĀ:	17,6	24,7	74,2	611
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 133,2 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 40,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73,7 grami	Skolas piens 0 grami							

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	200	5,1	10,6	14,0	169							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14,0	14,4	40,6	348							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	20,7	27,7	69,1	619	KOPĀ:	20,7	27,7	69,1	619
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 16,1 grami	BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13,4 grami AUGĻI un OGAS 255,06 grami	DĀRZENI 601,9 grami KARTUPEĻI 447,3 grami PIENS, skābie produkti 479,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 263,41 grami	Skolas piens 0 grami							