

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl Bez laktozes

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	3,6	4,4	10,8	96							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē BL	1,7	80	9,7	10,0	6,7	155							
P3 Vārīti griķi		100	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	1,6	5,2	40							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 BL piens	7	200	4,8	3,8	7,0	81							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,9	21,0	80,9	621	KOPĀ:	24,9	21,0	80,9	621
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 218 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	1,3	80	14,8	16,9	12,1	262							
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 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Uzpūtenis/BL piens	1,7	80/200	7,8	5,1	27,1	185							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,8	24,7	73,5	631	KOPĀ:	26,8	24,7	73,5	631
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 77 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 200 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/BL krējums	7	200/8	3,5	3,7	12,5	96	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	1	100	4,8	1,1	28,4	148							
P4 Tomātu mērce BL	1,7	50	0,8	4,6	2,4	53							
P5 Redīsu-burkānu salāti ar BL krējumu	7	60	0,8	1,1	2,1	21							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,9	24,7	70,0	586	KOPĀ:	17,9	24,7	70,0	586
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 dārzeņiem/BL krējumu	4,7	200/5	3,0	5,2	13,1	110							
P2 Cūkgaļas gulaša BL	1,7	90	10,2	14,2	5,5	199							
P3 BL Kartupeļu biezenis	7	120	3,1	2,1	22,9	118							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45							
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%	18,4	24,1	74,0	600	KOPĀ:	18,4	24,1	74,0	600
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 133,2 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 38,4 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 Dārzenu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	200/5	3,6	7,3	10,0	121							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14,0	14,4	40,6	348							
P3 Burkāni un puravi ar BL krējumu	7	70	1,1	2,2	3,7	39							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,8	24,1	65,0	564	KOPĀ:	19,8	24,1	65,0	564
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 153,2 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 15,5 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71,3 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,99 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,9 grami AUGĻI un OGAS 251,56 grami	DĀRZENI 610,1 grami KARTUPEĻI 427,3 grami PIENS, skābie produkti 496,8 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 276,71 grami	Skolas piens 0 grami							