

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9kl 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		120	5,1	0,9	41,8	198							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	1,6	5,2	40							
P5 Galette rīsu		40	3,3	1,4	31,3	154							
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%	29,6	23,1	116,3	809	KOPĀ:	29,6	23,1	116,3	809
PIEVIENTAIS SĀLS 1,5 grami PIEVIENTAIS 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	100	17,2	21,9	8,8	303							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3,1	0,3	29,2	125							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39							
P4 Galette rīsu		40	3,3	1,4	31,3	154							
P5 Ābolu ķīselis ar pienu	7	70/90	2,6	1,8	15,8	91							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,9	27,6	87,8	711	KOPĀ:	26,9	27,6	87,8	711
PIEVIENTAIS SĀLS 0,61 grami PIEVIENTAIS CUKURS 6,9 grami AUGĻI un OGAS 15,4 grami	DĀRZENI 78,2 grami KARTUPEĻI 162,5 grami PIENS, skābie produkti 90 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 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	250/10	4,4	5,3	15,8	136	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		150	4,6	1,8	47,2	224							
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 Galette rīsu		50	4,2	1,7	39,2	192							
P7 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,4	28,4	123,4	855	KOPĀ:	21,4	28,4	123,4	855
PIEVIENTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENTAIS CUKURS 3,9 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 154 grami KARTUPEĻI 34,1 grami PIENS, skābie produkti 29,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 12,5 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/krējumu	4,7	200/5	2,9	5,2	13,1	114							
P2 Cūkgaļas gulaša BG	7	100	11,2	15,8	6,2	228							
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	5,2	4,0	38,0	201							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Galette rīsu		40	3,3	1,4	31,3	154							
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%	23,6	28,7	113,1	826	KOPĀ:	23,6	28,7	113,1	826
PIEVIENTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 136,5 grami KARTUPEĻI 260 grami PIENS, skābie produkti 60,3 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80,4 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	250	6,4	13,2	17,5	212							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	17,5	18,0	50,7	436							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Galette rīsu		50	4,2	1,7	39,2	192							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	29,1	35,1	113,7	899	KOPĀ:	29,1	35,1	113,7	899
PIEVIENTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 165,7 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 17,5 grami	BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 72,5 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENTAIS SĀLS 4,51 grami PIEVIENTAIS CUKURS 14,5 grami AUGĻI un OGAS 256,96 grami	DĀRZENI 646,7 grami KARTUPEĻI 581,6 grami PIENS, skābie produkti 515,7 grami	BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 307,51 grami	Skolas piens 0 grami							