

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9kl Cukura diabēts

PIRMDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	6,4	10,7	114												
P2	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	10,3	6,7	165												
P3	Vārīti griķi		120	5,2	0,9	42,1	200												
P4	Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	4,1	4,0	58												
P5	Pilngraudu rudzu maize	1,11	40	2,2	0,4	17,8	90												
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%	28,7	27,3	101,2	785	KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami							DĀRZENI 106,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 318 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami		28,7	27,3	101,2	785
							Skolas piens 0 grami												
OTRDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Kotlete	1,3	100	21,2	24,8	7,8	341												
P2	Vārīti kartupeļi		200	4,0	0,4	38,6	165												
P3	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,2	46												
P4	Pilngraudu rudzu maize	1,11	60	3,2	0,7	26,7	135												
P5	Ābolu ķīselis ar pienu BC	7	80/100	2,9	2,0	10,7	73												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	32,0	31,1	85,9	760	KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 17,3 grami							DĀRZENI 79,4 grami KARTUPEĻI 214,3 grami PIENS, skābie produkti 100 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 104,4 grami		32,0	31,1	85,9	760
							Skolas piens 0 grami												
TREŠDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Biešu zupa /krējums	7	250/5	4,0	5,8	17,0	138	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	150	6,6	1,8	39,0	206												
P4	Tomātu mērce	1,7	50	0,7	5,3	2,4	59												
P5	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,0	25												
P6	Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2,9	0,6	23,6	119												
P7	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	4,8	20												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	21,9	28,5	97,7	760	KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 154,8 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 24,9 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 10 grami		21,9	28,5	97,7	760
							Skolas piens 0 grami												
CETURTDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	4,7	200/5	2,9	5,2	13,1	114												
P2	Cūkgaļas gulaša	1,7	120	13,5	18,9	7,4	273												
P3	Vārīti kartupeļi		200	3,9	0,4	37,4	160												
P4	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54												
P5	Pilngraudu rudzu maize	1,11	40	2,2	0,4	17,8	90												
P6	Tēja BC		200	0,0	0,0	0,0	0												
P7	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	23,5	28,3	89,7	729	KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 143,5 grami KARTUPEĻI 268 grami PIENS, skābie produkti 13,8 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 93,8 grami		23,5	28,3	89,7	729
							Skolas piens 0 grami												
PIEKTDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Siera- dārzeņu zupa	7	250	6,4	13,2	17,5	212												
P2	Maltas vistas gaļas mērce	1,7	120	7,2	13,1	6,2	172												
P3	Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165												
P4	Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48												
P5	Tēja BC		200	0,0	0,0	0,0	0												
P6	Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2,7	0,6	22,2	112												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	21,6	29,8	84,4	709	KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 103,7 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 52 grami							BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 34,7 grami		21,6	29,8	84,4	709
							Skolas piens 0 grami												
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 258,86 grami							DĀRZENI 587,7 grami KARTUPEĻI 652,3 grami PIENS, skābie produkti 508,7 grami							BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 295,01 grami		Skolas piens 0 grami			