

ĒDIENKARTE 2 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 Frikadēļu zupa /krējums	7	200/7	4,6	6,6	12,6	129							
P2 BG Makaroni Matrožu gaumē		180	9,5	9,1	34,0	262							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56							
P4 BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42							
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 15,9 20,5 76,6 573						
KOPĀ:							15,9 20,5 76,6 573						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami		DĀRZENI 131,5 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		GAĻA, ZIVIS 60,4 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 60 grami											
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 7 grami											

OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē B 3		60/40	9,0	8,3	12,6	170							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,6	0,3	25,2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P4 BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42							
P5 Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	7,9	132							
P6 Ogu mērce		30	0,1	0,0	3,8	16							
P7 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 24,6 23,8 73,2 609						
KOPĀ:							24,6 23,8 73,2 609						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		DĀRZENI 106,7 grami		BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami		GAĻA, ZIVIS 41 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami		KARTUPEĻI 140 grami											
AUGĻI un OGAS 4,8 grami		PIENS, skābie produkti 224 grami											

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soļanka/krējums	7,9	200/5	4,7	5,3	12,8	121	P8 Ābols		80	0,3	0,2	8,0	38
P2 Zivju kotletes BG	3,4	80	8,5	10,8	8,3	172							
P3 Krējuma – citronu mērce BG	7	30	0,3	3,2	1,5	36							
P4 Rīsi vārīti		100	3,0	2,8	30,0	156							
P5 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27							
P6 Kefīrs	7	220	7,0	4,4	8,4	106							
P7 BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 25,0 28,3 79,3 698						
KOPĀ:							25,0 28,3 79,3 698						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		DĀRZENI 119 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		GAĻA, ZIVIS 86,2 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami		KARTUPEĻI 61,3 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 233,9 grami											

CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	200/5	7,4	3,6	23,4	154							
P2 Vistas šķiņķītis	3,10	80	14,8	11,6	0,6	169							
P3 Vārīti griķi		100	3,6	0,6	29,0	138							
P4 Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47							
P5 BG maize	6	15	0,5	0,5	8,2	42							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 27,2 19,2 73,4 580						
KOPĀ:							27,2 19,2 73,4 580						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami		DĀRZENI 121,6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		GAĻA, ZIVIS 86 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami		KARTUPEĻI 30 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 5 grami											

PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar BG nūdelēm		200	4,1	3,7	18,3	122							
P2 Sautējums ar dārzeniņiem un cūkgaļu B7		200	9,3	11,8	24,0	258							
P3 Gurķis marinēts		40	0,3	0,0	0,6	5							
P4 BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42							
P5 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 14,5 16,3 69,4 511						
KOPĀ:							14,5 16,3 69,4 511						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami		DĀRZENI 171,26 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		GAĻA, ZIVIS 53,2 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 135 grami											
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 10 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,12 grami		DĀRZENI 650,06 grami		BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami		GAĻA, ZIVIS 326,8 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,95 grami		KARTUPEĻI 426,3 grami											
AUGĻI un OGAS 247,7 grami		PIENS, skābie produkti 479,9 grami											