

ĒDIENKARTE 2 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 Frikadēļu zupa /BL krējums	7	200/7	4,6	6,6	12,6	129							
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	180	11,2	9,0	30,9	260							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
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%	18,3	20,2	73,5	575					
						KOPĀ:	18,3	20,2	73,5	575
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,21 grami	DĀRZENI 131,5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
PIEVIENTOTAIS CUKURS 5,5 grami	KARTUPEĻI 60 grami					GAĻA, ZIVIS 60,4 grami				
AUGĻI un OGAS 82 grami	PIENS, skābie produkti 7 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 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1,3	60/40	9,4	8,3	12,0	168							
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 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Ābolu ķīselis ar BL pienu	7	60/50	1,7	1,3	12,2	67							
P6 BL piens	7	200	6,4	5,0	9,4	108							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,8	17,3	73,0	541					
						KOPĀ:	21,8 17,3 73,0 541			
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,8 grami	DĀRZENI 106,7 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
PIEVIENTOTAIS CUKURS 5,5 grami	KARTUPEĻI 140 grami					GAĻA, ZIVIS 41 grami				
AUGĻI un OGAS 11,5 grami	PIENS, skābie produkti 250 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 Solanka/BL krējums	7,9	200/5	4,8	5,3	12,8	116	P8 Ābols		80	0,3	0,2	8,0	38
P2 Zivju kotletes	1,3,4	80	9,1	11,0	7,3	168							
P3 BL Krējuma – citronu mērcē	1,7	30	0,4	2,7	1,3	31							
P4 Rīsi vārīti		100	3,0	2,8	30,0	156							
P5 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
P7 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,4	23,3	72,5	593					
						KOPĀ:	19,4	23,3	72,5	593
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,1 grami	DĀRZENI 119 grami									
PIEVIENTOTAIS CUKURS 2,85 grami	KARTUPEĻI 61,3 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 80,9 grami	PIENS, skābie produkti 13,9 grami					GAĻA, ZIVIS 86,2 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 Zirņu (šķelto) zupa/BL krējums	7	200/5	7,4	3,6	23,4	154							
P2 Kotletes (Vistas gaļas)	1,3	80	13,7	12,9	12,8	232							
P3 Vārīti griķi		100	3,6	0,6	29,0	138							
P4 Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47							
P5 Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	6,1	34							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,5	20,1	83,5	635					KOPĀ:	26,5	20,1	83,5	635
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,05 grami	DĀRZENI 126,7 grami									BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
PIEVIENTOTAIS CUKURS 3,2 grami	KARTUPEĻI 30 grami									GAĻA, ZIVIS 66,7 grami				
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 5 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 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	4,6	3,7	17,3	122							
P2 BL Sautējums ar dārzeņiem un cūkgaļu	1,7	200	9,5	11,8	23,6	247							
P3 Gurķis marinēts		40	0,3	0,0	0,6	5							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
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%	15,9	16,0	68,2	504	KOPĀ:		15,9	16,0	68,2	504
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,16 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 171,26 grami KARTUPEĻI 135 grami PIENS, skābie produkti 10 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53,2 grami		Skolas piens 0 grami						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 5,32 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 17,05 grami AUGĻI un OGAS 254,4 grami		DĀRZENI 655,16 grami KARTUPEĻI 426,3 grami PIENS, skābie produkti 285,9 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 307,5 grami		Skolas piens 0 grami						