

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl Bez piena un piena produktiem

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
P1 Frikadēļu zupa		200	4,4	7,4	12,4	134											
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	200	13,0	11,3	41,4	331											
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	4,1	2,5	55											
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112											
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%	21,4	23,6	95,9	718	KOPĀ:							21,4	23,6	95,9	718
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,89 grami		DĀRZENI 122,7 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 60 grami						GAĻA, ZIVIS 60,4 grami									
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 0 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 tomātu mērcē	1,3	70/50	12,2	16,4	14,8	265							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3,2	0,3	30,6	131							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	7,1	6,0	90							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Ābolu ķīselis ar rīsu dzērienu		80/70	0,4	0,8	20,9	92							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	19,3	25,3	95,4	701	KOPĀ:		19,3 25,3 95,4 701				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		DĀRZENI 116,2 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 170 grami		GAĻA, ZIVIS 54 grami									
AUGĻI un OGAS 15,3 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami											

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka	9	250	4,6	4,3	13,4	109	P8 Ābols		80	0,3	0,2	8,0	38
P2 Zivju kotletes	1,3,4	120	13,6	16,5	11,0	253							
P3 Burkānu mērce BP	1	30	0,4	0,2	4,4	21							
P4 Rīsi vārīti		120	3,4	1,6	33,8	162							
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	50	2,8	0,6	20,4	112							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	25,8	24,6	95,9	734	KOPĀ:						
							25,8 24,6 95,9 734						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,15 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 133,5 grami KARTUPEĻI 72 grami PIENS, skābie produkti 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 124,4 grami		Skolas piens 0 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
P1 Zirņu (šķelto) zupa		250	9,1	5,7	29,0	202											
P2 Kotletes (Vistas gaļas)	1,3	100	17,1	17,3	16,0	300											
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206											
P4 Burkāni salāti		70	0,7	2,8	4,7	47											
P5 Rudzu maize	1	45	2,5	0,6	18,4	101											
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	35,0	27,3	119,1	887	KOPĀ:							35,0	27,3	119,1	887
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami		DĀRZENI 140,8 grami		KARTUPEĻI 37,5 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami								GAĻA, ZIVIS 83,3 grami		Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami																	
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 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	250	5,1	7,8	20,4	173							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cūkgaļu B1		270	10,8	17,2	31,5	332							
P3 Gurķis marinēts		40	0,4	0,0	0,8	6							
P4 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	19,4	25,8	91,6	708	KOPĀ:						
							19,4 25,8 91,6 708						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami		DĀRZENI 206,7 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 174,6 grami					GAĻA, ZIVIS 56,4 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami					Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,22 grami		DĀRZENI 719,9 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 21,85 grami		KARTUPEĻI 514,1 grami					GAĻA, ZIVIS 378,5 grami						
AUGĻI un OGAS 257,3 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami					Skolas piens 0 grami						