

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl Bez zivs, riekstiem,
kivi un griķiem

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	8,8	12,6	149							
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%	21,6	25,0	96,2	732		KOPĀ:	21,6	25,0	96,2	732	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,89 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 122,7 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 7 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60,4 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	60/40	9,6	10,6	12,4	190							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3,2	0,3	30,6	131							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
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%	28,0	27,2	90,6	732		KOPĀ:	28,0	27,2	90,6	732	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami AUGĻI un OGAS 4,8 grami	DĀRZENI 108,7 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 224 grami						BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 42 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 Soļanka /krējums	7,9	250/5	4,8	5,3	13,5	124	P8 Ābols		80	0,3	0,2	8,0	38
P2 Kotlete	1,3	80	14,8	16,9	12,1	262							
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	30	0,4	3,2	1,3	35							
P4 Rīsi vārīti		120	3,4	1,6	33,8	162							
P5 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27							
P6 Kefīrs	7	220	7,0	4,4	8,4	106							
P7 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	34,1	33,4	99,8	866		KOPĀ:	34,1	33,4	99,8	866	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami AUGĻI un OGAS 80,9 grami	DĀRZENI 123,5 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 233,9 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 79,6 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/krējums	7	250/5	9,2	5,2	29,2	198							
P2 Vistas šķiņķītis	3,10	90	17,2	14,5	0,7	205							
P3 Rīsi vārīti		150	4,5	1,8	45,1	212							
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%	34,4	24,9	105,5	795		KOPĀ:	34,4	24,9	105,5	795	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 134,3 grami KARTUPEĻI 37,5 grami PIENS, skābie produkti 5 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 100 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	250	5,1	5,8	20,4	155							
P2 Sautējums ar dārzeniem un cūkgaļu	1,7	250	10,3	19,0	29,6	352							
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%	18,9	25,6	89,7	710		KOPĀ:	18,9	25,6	89,7	710	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 196,76 grami KARTUPEĻI 165 grami PIENS, skābie produkti 15 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53,2 grami					Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,87 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,95 grami AUGĻI un OGAS 247,7 grami	DĀRZENI 685,96 grami KARTUPEĻI 487,5 grami PIENS, skābie produkti 484,9 grami						BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 335,2 grami					Skolas piens 0 grami