

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl Cukura diabēts

PIRMDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.							Alerg.								
Gat.sv							Gat.sv								
Olbal.							Olbal.								
Tauki							Tauki								
Oglhi							Oglhi								
Kalor							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	2,0	53								
P4	Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2,7	0,6	22,2	112								
P5	Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	6,4	27								
P6	Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38								
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 21,6 24,9 92,6 711								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,89 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 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								
KOPĀ: 21,6 24,9 92,6 711															
OTRDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.							Alerg.								
Gat.sv							Gat.sv								
Olbal.							Olbal.								
Tauki							Tauki								
Oglhi							Oglhi								
Kalor							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	Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2,7	0,6	22,2	112								
P5	Biezpiena krēms BC	7	60	6,0	8,6	1,4	107								
P6	Ogu mērce BC		30	0,1	0,0	2,3	10								
P7	Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96								
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 28,0 27,1 84,4 700								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 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								
KOPĀ: 28,0 27,1 84,4 700															
TREŠDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.							Alerg.								
Gat.sv							Gat.sv								
Olbal.							Olbal.								
Tauki							Tauki								
Oglhi							Oglhi								
Kalor							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	Zivju kotletes	1,3,4	100	11,4	13,7	9,2	211								
P3	Krējuma – citronu mērce	1,7	30	0,4	3,2	1,3	35								
P4	Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165								
P5	Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,1	27								
P6	Kefīrs	7	220	7,0	4,4	8,4	106								
P7	Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2,7	0,6	22,2	112								
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 31,5 29,1 99,5 818								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80,9 grami							DĀRZENI 118,5 grami KARTUPEĻI 69,2 grami PIENS, skābie produkti 233,9 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 105,3 grami								
							Skolas piens 0 grami								
KOPĀ: 31,5 29,1 99,5 818															
CETURTDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.							Alerg.								
Gat.sv							Gat.sv								
Olbal.							Olbal.								
Tauki							Tauki								
Oglhi							Oglhi								
Kalor							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	Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206								
P4	Burkāni salāti		70	0,7	2,8	4,2	45								
P5	Pilngraudu rudzu maize	1,11	45	2,4	0,5	20,0	101								
P6	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	4,8	20								
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 35,2 23,9 102,5 777								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 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								
KOPĀ: 35,2 23,9 102,5 777															
PIEKTDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.							Alerg.								
Gat.sv							Gat.sv								
Olbal.							Olbal.								
Tauki							Tauki								
Oglhi							Oglhi								
Kalor							Kalor								
P1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	5,1	7,8	20,4	173								
P2	Sautējums ar dārzeniem un cūkgaļu	1,7	270	11,2	20,4	32,0	380								
P3	Gurķis marinēts		40	0,4	0,0	0,8	6								
P4	Tēja BC		200	0,0	0,0	0,0	0								
P5	Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2,7	0,6	22,2	112								
P6	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38								
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 19,7 29,0 83,5 710								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 206,7 grami KARTUPEĻI 174,6 grami PIENS, skābie produkti 16,2 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56,4 grami								
							Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 247,7 grami							DĀRZENI 690,9 grami KARTUPEĻI 511,3 grami PIENS, skābie produkti 486,1 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 364,1 grami								
							Skolas piens 0 grami								
KOPĀ: 19,7 29,0 83,5 710															