

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 5-9kl Bez glutēna

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs (veģetārais)/krējums	7	250/5	1,8	6,2	17,3	137							
P2 BG Makaroni ar malto gaļu un dārzeņi		200	15,0	15,4	40,9	363							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum 7		70	1,6	1,3	2,8	36							
P4 Galete rīsu		40	3,3	1,4	31,3	154							
P5 Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	2,9	12							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	22,0	24,5	103,2	741		KOPĀ:	22,0	24,5	103,2	741		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,4 grami AUGĻI un OGAS 85 grami	DĀRZENI 233,5 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 11,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53,3 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 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējumu	4,7	250/5	3,6	6,3	16,3	139							
P2 Maltas vistas gaļas mērce BG	7	100	5,7	9,8	6,0	135							
P3 Rīsi vārīti		150	4,5	1,8	45,1	212							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,7	3,1	2,4	45							
P5 Galete rīsu		60	5,0	2,0	47,0	231							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,8	27,0	124,3	859		KOPĀ:	26,8	27,0	124,3	859		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 115,5 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 233,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45,5 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 Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums	7	300/10	6,4	9,0	16,2	170							
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	220	11,6	14,4	21,1	259							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum 7		70	1,6	1,3	2,8	36							
P4 Galete rīsu		80	6,6	2,7	62,6	308							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,9	27,6	118,2	843		KOPĀ:	26,9	27,6	118,2	843		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 181,6 grami KARTUPEĻI 155,2 grami PIENS, skābie produkti 32,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73,5 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 Soļanka zupa/krējums	7,9	200/5	6,6	9,8	8,5	156							
P2 Kotlete Mājas BG	3	80	9,9	13,3	11,6	215							
P3 Vārīti griķi		150	4,9	0,8	40,3	191							
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46							
P5 Galete rīsu		50	4,2	1,7	39,2	192							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	32,7	29,8	117,7	896		KOPĀ:	32,7	29,8	117,7	896		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 0,5 grami	DĀRZENI 104,1 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 79,4 grami	Skolas piens 0 grami										

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas gabaliņi mērcē BG	7	100	9,7	12,0	6,9	175							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3,6	1,7	28,3	136							
P3 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72							
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	8,4	35							
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	60/35	7,0	4,6	8,4	115							
P6 Galete rīsu		50	4,2	1,7	39,2	192							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,2	26,5	101,7	764		KOPĀ:	26,2	26,5	101,7	764		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,6 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 90,9 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 71,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 47,5 grami	Skolas piens 0 grami										
PIEVIENOTAIS SĀLS 6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21,4 grami AUGĻI un OGAS 275,5 grami	DĀRZENI 725,6 grami KARTUPEĻI 440,2 grami PIENS, skābie produkti 554,6 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 299,2 grami	Skolas piens 0 grami										