

ĒDIENKARTE 3 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 Borščs (veģetārais)		250	1,7	4,2	17,0	113							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	200	17,3	16,8	44,2	404							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un eļļa		70	1,5	3,2	2,6	50							
P4 Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	5,9	23							
P5 Rudzu maize	1	40	2,5	0,6	18,4	101							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	23,2	25,0	96,1	730	KOPĀ:		23,2 25,0 96,1 730				
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		DĀRZENI 246,7 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 49 grami		Skolas piens 0 grami							
AUGĻI un OGAS 85 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	4	250	3,5	5,3	16,1	125									
P2 Maltas vistas gaļas mērce BP	1	120	6,4	12,8	7,7	172									
P3 Rīsi vārīti		150	4,5	1,8	45,1	212									
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,5	4,0	2,1	52									
P5 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135									
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11									
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	19,2	24,7	98,1	706	KOPĀ:								
							19,2 24,7 98,1 706								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZENI 105,6 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,9 grami		KARTUPEĻI 75 grami					GAĻA, ZIVIS 51,4 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 0 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	1	300	7,8	9,4	25,8	217							
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu BP		220	11,2	13,6	20,7	248							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1,5	3,2	2,6	50							
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P5 Rudzu maize	1	80	4,4	1,0	32,7	180							
P6 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	25,6	27,4	99,2	774	KOPĀ:						
							25,6 27,4 99,2 774						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 173,1 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 158 grami				GAĻA, ZIVIS 74,5 grami							
AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 0 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	9	200	6,5	11,3	8,3	164											
P2 Kotlete Mājas	1,3	80	12,4	14,9	12,6	243											
P3 Vārīti griķi		150	5,2	0,9	42,8	203											
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46											
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11											
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	27,6	27,9	97,4	779	KOPĀ:							27,6	27,9	97,4	779
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,56 grami		DĀRZENI 104,2 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,2 grami						GAĻA, ZIVIS 86,7 grami											
AUGĻI un OGAS 0,5 grami		PIENS, skābie produkti 0 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 BP Cūkgaļas gabaliņi mērcē	1	100	9,4	14,0	8,0	195											
P2 BP Kartupeļu biezenis		150	3,0	1,6	30,5	141											
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 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112											
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar rīsu dzērienu	1	80/100	1,6	1,2	24,4	114											
P7 Auglis (ābols)		80	0,3	0,2	8,0	38											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	18,5	24,0	102,2	707	KOPĀ:							18,5	24,0	102,2	707
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		DĀRZENI 90,9 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 0 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,6 grami		KARTUPEĻI 156 grami		GAĻA, ZIVIS 47,5 grami													
AUGĻI un OGAS 88 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami															
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,56 grami		DĀRZENI 720,5 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 0 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 30,7 grami		KARTUPEĻI 449 grami		GAĻA, ZIVIS 309,1 grami													
AUGĻI un OGAS 273,5 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami															