

ĒDIENKARTE 3 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 Borščs (veģetārais)/krējums	7	250/10	1,9	6,2	17,3	143							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	200	17,3	16,8	44,2	404							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36							
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%	23,6	25,1	96,6	747	KOPĀ:						
							23,6 25,1 96,6 747						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		DĀRZENI 246,7 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami		PIENS, skābie produkti 16,4 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 Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	250/5	4,4	8,8	12,4	153											
P2 Maltas vistas gaļas mērce	1,7	100	6,0	9,8	5,2	133											
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 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	26,1	29,3	96,9	782	KOPĀ:							26,1	29,3	96,9	782
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		DĀRZENI 115,7 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami		KARTUPEĻI 50 grami															
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 233,9 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
								GAĻA, ZIVIS 45,6 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	1,7	300/10	8,1	11,4	26,1	237									
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	220	11,6	17,7	21,1	289									
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36									
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%	26,4	31,6	100,2	822	KOPĀ:								
							26,4 31,6 100,2 822								
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 32,9 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 Solanka zupa/krējums	7,9	200/5	6,6	12,3	8,5	178							
P2 Kotlete Mājas	1,3	80	12,4	14,9	12,6	243							
P3 Rīsi vārīti		150	4,5	1,8	45,1	212							
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46							
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	33,3	33,8	104,7	889	KOPĀ:						
							33,3 33,8 104,7 889						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami		DĀRZENI 104,2 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami						GAĻA, ZIVIS 86,7 grami							
AUGĻI un OGAS 0,5 grami		PIENS, skābie produkti 205 grami						Skolas piens 0 grami					

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	1,7	100	10,0	14,2	6,4	193							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3,6	1,8	29,1	140							
P3 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	60/35	7,0	4,6	8,4	115							
P4 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	8,4	35							
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P7 Auglis (ābols)		80	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	25,0	27,8	83,3	706	KOPĀ:						
							25,0 27,8 83,3 706						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,6 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		DĀRZENI 90,9 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 65,4 grami					BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 47,5 grami					Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24,3 grami AUGĻI un OGAS 295,5 grami		DĀRZENI 730,6 grami KARTUPEĻI 424 grami PIENS, skābie produkti 553,6 grami					BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 303,3 grami					Skolas piens 0 grami	