

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 5-9kl Cukura diabēts

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	14,1	130							
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	0,0	0							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	40	2,4	0,5	20,0	101							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,6	25,0	89,1	710		KOPĀ:	23,6	25,0	89,1	710		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 85 grami	DĀRZENI 246,7 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 16,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49 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 un krējumu	4,7	250/10	3,7	7,3	16,4	154							
P2 Maltas vistas gaļas mērce	1,7	100	6,0	9,8	5,2	133							
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,5	4,0	1,9	51							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	60	2,9	0,5	27,8	139							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	25,9	26,6	102,5	780		KOPĀ:	25,9	26,6	102,5	780		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 105,3 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 238,9 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	4,8	20							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	80	4,3	0,9	35,6	180							
P6 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,3	31,5	100,4	811		KOPĀ:	26,3	31,5	100,4	811		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 173,1 grami KARTUPEĻI 158 grami PIENS, skābie produkti 32,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 74,5 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	12,3	8,5	178							
P2 Kotlete Mājas	1,3	80	12,0	15,1	8,6	228							
P3 Vārīti griķi		150	5,2	0,9	42,8	203							
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	7,1	33							
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
P6 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2,7	0,6	22,2	112							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	33,7	33,0	96,9	851		KOPĀ:	33,7	33,0	96,9	851		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,56 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0,5 grami	DĀRZENI 104,2 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86,7 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	1,7	120	12,0	17,1	7,0	229							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120							
P3 Biezpiena krēms ar ogu mērci BC	7	60/35	7,0	4,6	3,5	96							
P4 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	5,5	23							
P6 Pilngraudu rudzu maize	1,11	60	3,2	0,7	26,7	135							
P7 Auglis (ābols)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,8	29,3	81,2	713		KOPĀ:	26,8	29,3	81,2	713		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 96,2 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 48,2 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami	Skolas piens 0 grami										
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,66 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 295,5 grami	DĀRZENI 725,5 grami KARTUPEĻI 449 grami PIENS, skābie produkti 541,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 312,8 grami	Skolas piens 0 grami										