

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Rudens-Ziema**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	200/5	2.8	4.1	8.3	84							
P2 Sautēta cūkgāļa baltā mērcē	100	10.7	13.6	5.7	189							
P3 Vārīti griķi	120	4.5	1.3	22.8	122							
P4 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	3.1	6.2	62							
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80							
P6 Kompots - plūmju	200	0.2	0.0	5.8	24							
P7 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.53 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 111.56 grami	DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 63 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami					22.4	22.8	73.2	599	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Siera- dārzenu zupa	200	3.2	4.7	11.2	102							
P2 Cūkgāļa kotlete	80	8.4	16.8	4.0	202							
P3 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98							
P4 Piena mērce	30/	1.0	2.0	2.8	33							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	2.1	4.2	36							
P6 Graudu maize	20/	1.6	0.2	9.8	47							
P7 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.06 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.5 grami AUGĻI un OGAS 2 grami	DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 226 grami PIENS, skābie produkti 228 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami					23.8	30.0	62.1	614	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	200/5	1.8	3.6	11.9	90							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	150	10.1	8.8	31.4	259							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	1.6	3.3	33							
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80							
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96							
P6 Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 180.3 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 210 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami					21.7	18.6	80.2	589	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	5.0	7.3	12.6	138							
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	4.6	2.5	93							
P3 Kartupeļu biezenis	120	3.1	1.8	16.3	96							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58							
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 133 grami PIENS, skābie produkti 239.3 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					23.4	21.1	55.5	521	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu	200	13.5	15.2	44.0	376							
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	70	1.2	2.5	5.1	51							
P3 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
P4 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96							
P5 Jogurta krēms	50/	1.4	1.9	4.6	40							
P6 Ogu mērce	50	0.1	0.0	5.0	21							
P7 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.41 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 90 grami	DĀRZENI 119 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 254.7 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					24.1	24.0	82.5	663	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 283.56 grami	DĀRZENI 622.47 grami KARTUPEĻI 427.3 grami PIENS, skābie produkti 995 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 273 grami					Skolas piens 0 grami					