

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/10-12kl 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	250/10	3.6	10.0	11.2	152						
P2 Sautēta cūkgāļa baltā mērcē	100	10.7	13.6	5.7	189						
P3 Vārīti griķi	180	7.3	2.2	37.0	197						
P4 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	4.6	6.2	75						
P5 Rudzu maize	60	3.7	0.7	24.5	119						
P6 Kompots - plūmju	200	0.2	0.0	5.8	24						
P7 Āboli (auglis)	100	0.4	0.2	10.0	48						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 131.56 grami	DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 68 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	27.3	31.3	100.5	805	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	250	4.2	9.8	14.1	164						
P2 Cūkgāļa kotlete	80	8.4	16.8	4.1	202						
P3 Vārīti kartupeļi	180	4.0	0.2	29.6	140						
P4 Piena mērce	50	1.4	2.8	3.8	47						
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	3.1	4.2	45						
P6 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P7 Piens	250	7.0	5.0	11.8	120						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 2 grami	DĀRZENI 100.87 grami KARTUPEĻI 302 grami PIENS, skābie produkti 296 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami	29.6	38.1	87.3	813	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	250/10	2.6	8.6	16.5	157						
P2 Makaroni ar vistas gaļu	230	14.8	11.0	53.6	391						
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	1.6	3.3	33						
P4 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P5 Piens	250	7.0	5.0	11.8	120						
P6 Auglis	100	0.9	0.2	9.8	40						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 219.9 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 265 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 35 grami	29.3	27.0	115.4	841	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	250/10	7.8	11.5	20.8	220						
P2 Cepta Heka fileja	80	9.9	11.6	3.5	174						
P3 Kartupeļu biezenis	220	5.2	4.1	28.8	177						
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58						
P5 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P6 Piens	250	7.0	5.0	11.8	120						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 240 grami PIENS, skābie produkti 311.6 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 92 grami	34.0	35.9	91.8	849	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	250	14.4	18.3	53.1	444						
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	70	1.2	2.5	5.1	51						
P3 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P4 Kefīrs	250	8.0	5.0	9.5	120						
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 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 90 grami	DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 304.7 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	28.4	28.5	105.8	814	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 9.52 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 323.56 grami	DĀRZENI 669.57 grami KARTUPEĻI 652 grami PIENS, skābie produkti 1245.3 grami	BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 302 grami					Skolas piens 0 grami				