

**ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/5-9kl Rudens-Ziema****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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	150	5.6	1.7	28.3	151						
P4 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	3.1	6.2	62						
P5 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P6 Kompots - plūmju	200	0.2	0.0	5.8	24						
P7 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 111.56 grami	DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 68 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami									
											24.9 29.1 85.7 716
											Skolas piens 0 grami

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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	150	3.2	0.2	23.7	112						
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	200	5.6	4.0	9.5	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 2 grami	DĀRZENI 100.87 grami KARTUPEĻI 262 grami PIENS, skābie produkti 246 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami									
											27.4 37.1 79.0 761
											Skolas piens 0 grami

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	250/10	2.6	8.1	16.5	152						
P2 Makaroni ar vistas gaļu	200/	13.9	9.4	47.9	349						
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	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 219.9 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 215 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 35 grami									
											26.8 23.8 105.4 762
											Skolas piens 0 grami

**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	250/10	7.8	11.5	20.8	220						
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	8.1	2.5	124						
P3 Kartupeļu biezenis	200	4.6	3.4	25.7	156						
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58						
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P6 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.99 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 220 grami PIENS, skābie produkti 256.9 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami									
											29.0 30.6 81.3 734
											Skolas piens 0 grami

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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	40	2.4	0.5	16.4	80						
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	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami									
											25.3 24.3 90.7 702
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.67 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 283.56 grami	DĀRZENI 668.07 grami KARTUPEĻI 592 grami PIENS, skābie produkti 1040.6 grami	BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 282 grami									Skolas piens 0 grami