

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-2 PII

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biežputra /ievārījums	1,7	100/5	3.3	1.4	17.4	95	L3 Āboli (auglis)		70	0.3	0.1	7.0	34
B2 Sviestmaize ar sieru	1,7	10/3/15	1.7	5.8	5.2	78	L4 Tēja ar cukuru		150	0.0	0.0	2.0	8
B3 Tēja ar cukuru		150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Frikadeļu zupa/krējums	7	150/5	4.6	5.2	6.3	92							
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	100	9.2	7.1	23.4	200							
P3 Burkāni ar sēkliņām		60	1.1	4.1	4.1	61							
P4 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
P5 Sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23							
L1 Biezpiens ar dillēm un krējumu	7	50	6.7	3.2	1.2	74							
L2 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.1 grami AUGĻI un OGAS 70 grami							DĀRZENI 99.3 grami KARTUPEĻI 35 grami PIENS, skābie produkti 83 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami						
							29.8 27.8 86.8 745						
							Skolas piens 0 grami						
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra/sviests	1,7	120/3	4.3	5.2	15.8	132	L2 Auglis		50	0.4	0.1	4.9	20
B2 Sviestmaize ar gurķi	1,7	20/3/15	1.7	2.6	10.2	72	L3 Jogurts	7	80	3.2	1.0	6.3	58
B3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum 7		150/5	3.2	4.0	7.2	82							
P2 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	9.7	9.4	11.7	171							
P3 Vārīti kartupeļi		80	1.7	0.1	12.7	60							
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu		50	0.4	2.0	2.2	27							
P5 Ābolu sulas dzēriens		150/	0.2	0.0	5.6	23							
P6 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
L1 Sviestmaize ar desu	1,7	20/5/15	3.5	6.9	10.5	120							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.972 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 50 grami							DĀRZENI 126.9 grami KARTUPEĻI 115 grami PIENS, skābie produkti 181 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami						
							29.1 31.5 93.2 795						
							Skolas piens 0 grami						
TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis	3,7	70	7.0	7.4	2.1	103							
B2 Sviestmaize ar desu	1,7	15/2/15	3.1	4.3	8.0	84							
B3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	150/5	4.9	3.8	12.1	105							
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	60	5.9	7.2	2.9	101							
P3 Rīsi vārīti		80	2.5	0.7	24.8	114							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		50	0.8	0.6	2.7	17							
P5 Kefīrs	7	100	3.2	2.0	3.8	48							
L1 Mannā biežputra ar ogu mērci	1,7	80/80	3.0	1.3	25.7	129							
L2 Auglis		60	0.5	0.1	5.9	24							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.65 grami AUGĻI un OGAS 60 grami							DĀRZENI 92.6 grami KARTUPEĻI 31 grami PIENS, skābie produkti 219.3 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami						
							30.9 27.5 89.8 734						
							Skolas piens 0 grami						
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 5 graudu biežputra	1,7	100	3.4	1.8	13.6	87	L3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8
B2 Sviestmaize ar biežpiena masu	1,7,11	20/26	4.8	1.3	6.8	58							
B3 Tēja Karkade		150	0.0	0.0	1.0	4							
P1 Zivju zupa ar dārzeniem un krējumu	4,7	150/5	2.4	2.2	7.0	65							
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē	1	60	7.1	7.6	2.3	107							
P3 Vārīti griķi		80	2.2	0.4	18.2	86							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		55	1.2	3.0	1.6	40							
P5 Kompots - ābolu		150	0.1	0.0	3.8	17							
L1 Makaroni vārīti ar sieru	1,7	100/20	6.4	7.5	31.7	223							
L2 Auglis		70	0.6	0.1	6.9	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 88.83 grami							DĀRZENI 83.9 grami KARTUPEĻI 35 grami PIENS, skābie produkti 84.2 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 40.6 grami GAĻA, ZIVIS 49.5 grami						
							28.2 24.1 94.8 723						
							Skolas piens 0 grami						
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra /sviests	7	100/3	2.8	3.9	14.1	102	L3 Piens	7	120	3.4	2.4	5.7	58
B2 Sviestmaize ar vistas gaļu	1,7	13/10	3.3	3.2	5.0	62							
B3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Vistas zupa ar miežu putaiņiem	1,7	150/5	4.2	2.7	11.1	92							
P2 Dārzenu sautējums ar cūkggaļu	1,7	120	8.4	8.3	14.5	170							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	60	1.0	1.7	3.5	43							
P4 Rudzu maize	1	10	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Dzeriens- zemeņu		150	0.1	0.0	2.5	10							
L1 Karstmaize ar sieru	1,3,7	50	7.1	10.3	13.8	178							
L2 Auglis		50	0.4	0.1	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.7 grami AUGĻI un OGAS 58 grami							DĀRZENI 168.5 grami KARTUPEĻI 81 grami PIENS, skābie produkti 213.25 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami						
							31.8 32.9 85.1 788						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.712 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31.65 grami AUGĻI un OGAS 326.83 grami							DĀRZENI 571.2 grami KARTUPEĻI 297 grami PIENS, skābie produkti 780.75 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 110.6 grami GAĻA, ZIVIS 242.5 grami						
							Skolas piens 0 grami						