

**ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl Rudens-Ziema****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	200/7	3.6	5.3	10.8	109						
P2 Bolones mērce	80	5.7	11.4	2.3	135						
P3 Vārīti makaroni	120	5.8	1.2	34.1	176						
P4 Kāpostu- sv.gurku salāti	70	1.2	4.1	4.4	54						
P5 Sulas dzēriens	200	0.2	0.0	6.5	27						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P7 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 132.3 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 22 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami	<b>18.0</b>	<b>22.4</b>	<b>74.3</b>	<b>579</b>	Skolas piens 0 grami				

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/40	8.0	16.0	11.7	223						
P2 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	3.1	5.5	54						
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	100	15.7	2.6	11.2	127						
P6 Ābolu sulas dzēriens	200	0.2	0.0	6.5	27						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami AUGĻI un OGAS 2.5 grami	DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 20 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 79 grami GAĻA, ZIVIS 39 grami	<b>28.9</b>	<b>22.0</b>	<b>63.8</b>	<b>569</b>	Skolas piens 0 grami				

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	200/5	3.3	5.8	7.7	98						
P2 Zivju kotlete	55	6.5	5.9	4.8	108						
P3 Krējuma – citronu mērce	50	0.7	4.6	2.3	52						
P4 Rīsi vārīti	100	3.0	0.7	30.0	137						
P5 Dārzenu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43						
P6 Kefīrs	150	4.5	3.0	6.8	72						
P7 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47						
P8 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 169.9 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62.4 grami	<b>21.0</b>	<b>23.4</b>	<b>72.8</b>	<b>595</b>	Skolas piens 0 grami				

**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	80	6.6	12.4	3.1	150						
P2 Vārīti griķi	120	4.6	1.4	23.4	125						
P3 Burkānu salāti	70	0.9	3.1	5.2	56						
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	70/50	3.8	8.0	8.6	122						
P6 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.2 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 84.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 265 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami	<b>22.9</b>	<b>29.1</b>	<b>58.0</b>	<b>589</b>	Skolas piens 0 grami				

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	3.4	3.7	12.6	101						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	180	9.2	13.8	19.2	235						
P3 Tomāti svaigie	40	0.4	0.1	1.5	9						
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 154.96 grami KARTUPEĻI 115 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami	<b>20.3</b>	<b>21.9</b>	<b>58.9</b>	<b>519</b>	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.21 grami AUGĻI un OGAS 256.5 grami	DĀRZENI 577.81 grami KARTUPEĻI 334.1 grami PIENS, skābie produkti 681.9 grami	BIEZPIENS, SIERS 79 grami GAĻA, ZIVIS 236.4 grami					Skolas piens 0 grami				

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova tehnologs@cncgroup.lv Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta  
Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.