

**ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/10-12kl 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	250/10	4.3	7.1	14.8	144						
P2 Bolones mērce	80	5.7	14.3	2.3	162						
P3 Vārīti makaroni	180	8.2	2.5	48.3	257						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	4.1	4.4	54						
P5 Sulas dzēriens	250	0.4	0.0	11.7	48						
P6 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P7 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 137.3 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 25 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami									
											23.2 28.7 109.9 804
											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	80/50	11.3	26.2	12.4	332						
P2 Vārīti kartupeļi	180	4.0	0.2	29.6	140						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	80	1.1	4.3	6.0	67						
P4 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P5 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	120	19.8	2.9	16.5	166						
P6 Ābolu sulas dzēriens	250	0.9	0.0	20.8	87						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 3 grami	DĀRZENI 106.7 grami KARTUPEĻI 200 grami PIENS, skābie produkti 20 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 100 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami									
											40.1 34.2 105.7 891
											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	250/10	4.1	9.9	11.6	154						
P2 Zivju kotlete	80	8.2	7.9	5.1	137						
P3 Krējuma – citronu mērce	50	0.7	4.6	2.3	52						
P4 Rīsi vārīti	180	5.1	1.9	51.1	239						
P5 Dārzenu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43						
P6 Kefīrs	250	7.5	5.0	11.2	120						
P7 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P8 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 63.8 grami PIENS, skābie produkti 274.9 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 78 grami									
											30.2 32.8 112.4 879
											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	100	8.0	14.5	3.7	177						
P2 Vārīti griķi	180	7.3	2.2	37.0	197						
P3 Burkānu salāti	80	1.0	3.3	6.0	61						
P4 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	100/80	5.5	14.2	14.6	208						
P6 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.2 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 94.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 296 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami									
											30.6 38.8 91.1 840
											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	250	4.5	4.5	19.4	141						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	300	11.9	26.2	30.4	402						
P3 Tomāti svaigie	40	0.4	0.1	1.5	9						
P4 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P5 Piens	250	7.0	5.0	11.8	120						
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 242.26 grami KARTUPEĻI 167 grami PIENS, skābie produkti 263 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami									
											27.2 36.6 91.6 810
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23.71 grami AUGĻI un OGAS 262 grami	DĀRZENI 688.11 grami KARTUPEĻI 486.8 grami PIENS, skābie produkti 878.9 grami	BIEZPIENS, SIERS 100 grami GAĻA, ZIVIS 283 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.