

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/3-6 Rudens-Ziema

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kviešu putrainu biezputra	150	5.4	3.8	21.5	147	L2 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47
B2 Sviestmaize ar sieru	20/5/20	6.2	10.1	9.8	157	L3 Tēja augļu	150/	0.0	0.0	2.0	8
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L4 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38
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.gurķu salāti	70	1.2	4.1	4.4	54						
P5 Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
L1 Biezpiens ar dillēm un krējumu	70	8.8	9.2	2.5	127						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 133.3 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 149 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		<b>40.1</b>	<b>45.7</b>	<b>120.9</b>	<b>1068</b>	Skolas piens 0 grami			

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	150/10	4.8	3.0	22.6	137	L2 Graudu maize /sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85
B2 Sviestmaize ar gurķi	20/5/15	1.8	4.3	10.2	87	L3 Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/40	8.2	16.6	11.7	230						
P2 Vārīti kartupeļi	100	2.4	0.1	17.8	84						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	3.1	5.5	54						
P4 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
P5 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	100	15.9	2.5	11.3	127						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
L1 Piena zupa ar grūbām	200	4.5	2.2	19.2	114						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 92.5 grami	DĀRZENI 113.7 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 220 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami		<b>42.3</b>	<b>36.6</b>	<b>131.6</b>	<b>1020</b>	Skolas piens 0 grami			

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis/tomāts	105/20	8.3	10.2	3.0	137	L1 Rauga pankūkas/krējums	100/15	8.8	9.8	41.9	273
B2 Graudu maize/sviests/siers	20/5/20	1.9	7.6	8.6	110	L2 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
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						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 127.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 259.9 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 62.4 grami		<b>40.0</b>	<b>51.0</b>	<b>130.3</b>	<b>1131</b>	Skolas piens 0 grami			

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra /sviests	150/5	5.7	7.0	21.9	175	L2 Rujienas salāti	100	2.2	3.3	11.3	85
B2 Tēja Karkade	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B3 Baltmaize ar sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85	L4 Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32
P1 Maltās gaļas mērce	80	6.6	15.7	3.1	181						
P2 Vārīti griķi	100	4.3	1.3	21.8	116						
P3 Burkānu salāti	70	0.9	3.1	5.2	56						
P4 Kakao krēms ar ogu ķīseli	70/50	3.7	8.0	7.9	119						
P5 Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	4.1	18						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
L1 Cisiņi vārīti	30	3.3	7.2	0.5	80						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 98.5 grami	DĀRZENI 167.85 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 182.5 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami		<b>30.5</b>	<b>50.2</b>	<b>105.6</b>	<b>1001</b>	Skolas piens 0 grami			

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Sviestmaize ar vistas gaļu	24/13	5.5	3.8	9.9	96	L3 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38
B2 Jogurts bez pied. ar rīvētām ogām	100/20	5.0	4.5	7.1	94						
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
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 Dzeriens- zemeņu	150	0.1	0.1	3.4	15						
L1 Piena rīsu zupa	200/	4.2	2.2	20.7	118						
L2 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 115 grami	DĀRZENI 154.96 grami KARTUPEĻI 115 grami PIENS, skābie produkti 209 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.6 grami		<b>31.1</b>	<b>28.6</b>	<b>102.2</b>	<b>800</b>	Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 47.51 grami AUGĻI un OGAS 470 grami	DĀRZENI 697.31 grami KARTUPEĻI 344.1 grami PIENS, skābie produkti 1020.4 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 160 grami GAĻA, ZIVIS 255 grami		Skolas piens 0 grami							

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