

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/5-9kl 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	150	7.0	1.9	41.2	217						
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	40	2.4	0.5	16.4	80						
P7 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 137.3 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 25 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami									
											21.2 28.0 93.5 722
											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	150	3.4	0.2	25.2	119						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	80	1.1	4.3	6.0	67						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	120	19.8	2.9	16.5	166						
P6 Ābolu sulas dzēriens	200	0.2	0.0	6.5	27						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 3 grami	DĀRZENI 106.7 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 20 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 100 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami									
											38.2 34.0 82.9 790
											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	150	4.4	1.5	43.6	203						
P5 Dārzenu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43						
P6 Kefīrs	200	6.0	4.0	9.0	96						
P7 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47						
P8 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 63.8 grami PIENS, skābie produkti 224.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 78 grami									
											26.4 31.2 92.8 771
											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	8.3	15.0	3.7	183						
P2 Vārīti griķi	150	6.3	1.9	31.6	168						
P3 Burkānu salāti	80	1.0	2.2	6.0	51						
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 0.57 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.2 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 94.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 296 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami									
											29.8 37.9 85.7 806
											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	250	10.2	24.6	22.8	350						
P3 Tomāti svaigie	40	0.4	0.1	1.5	9						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
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 205.76 grami KARTUPEĻI 132 grami PIENS, skābie produkti 210 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami									
											23.6 33.8 77.5 714
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.67 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17.71 grami AUGĻI un OGAS 262 grami	DĀRZENI 651.61 grami KARTUPEĻI 421.8 grami PIENS, skābie produkti 775.9 grami	BIEZPIENS, SIERS 100 grami GAĻA, ZIVIS 283 grami									Skolas piens 0 grami