

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	200/10	3.8	4.5	12.3	105								
P2 Bolones mērce	7	80	8.9	11.0	3.5	157								
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176								
P4 Kāpostu- sv.gurku salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 150.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami							
														20.5 20.1 68.2 562
														Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	70/60	14.9	13.2	16.2	254								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	70	0.7	1.1	5.2	37								
P4 Biezpiena deserta masa ar ķīseli	7	70/50	8.2	3.3	9.2	112								
P5 Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.2 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 89.8 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 54 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 66 grami							
														27.4 18.1 68.8 575
														Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	200/6	4.4	5.7	12.8	127								
P2 Cepta zivis	1,3,4	70	8.0	4.5	2.5	87								
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	0.9	36.0	165								
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	4.3	53								
P5 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	3.6	2.3	43								
P6 Kompots - upeņu		200	0.2	0.0	4.1	18								
P7 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.7 grami AUGĻI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 111.8 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 21.6 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 83.3 grami							
														18.7 18.1 70.1 537
														Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Svaigū kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	200/9	6.4	9.6	11.8	164								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	80	9.0	10.5	3.0	149								
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.4	4.4	42								
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 122.1 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 221.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 87 grami							
														27.9 27.4 69.7 661
														Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	9	200	8.5	6.6	22.6	184								
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	1,7	180	12.5	14.0	19.9	264								
P3 Tomāti svaigie		40	0.4	0.1	1.5	9								
P4 Rudzu maize	1	25	1.4	0.3	10.2	56								
P5 Kakao dzēriens ar pienu	7	200	4.8	3.6	13.2	106								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 202.6 grami KARTUPEĻI 110 grami PIENS, skābie produkti 145 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 89 grami							
														27.7 24.7 67.4 618
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.52 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20.3 grami AUGĻI un OGAS 39 grami		DĀRZENI 676.4 grami KARTUPEĻI 382.7 grami PIENS, skābie produkti 461.9 grami					BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 390.3 grami							Skolas piens 0 grami