

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 3-6

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Kukurūzas biezputra/sviests	7	150/5	4.5	6.3	21.0	159	L2 Kefīrs	7	150	4.8	3.0	5.7	72	
B2 Sviestmaize ar sieru	1,7,11	20/5/20	3.4	8.4	8.9	124	L3 Auglis(bumbieris)		80	0.3	0.1	7.7	34	
B3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8								
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	1,7	200/7	3.7	3.9	12.2	98								
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.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
P5 Sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23								
P6 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
L1 Kekss	1,3,7	60	5.4	6.4	29.0	195								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 150.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 313 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami							38.8 43.7 140.5 1140
								Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	1,7	150/10	4.8	3.0	22.6	142	L2 Auglis		80	0.6	0.2	9.5	38	
B2 Sviestmaize ar gurķi	1,7	20/5/15	1.8	4.3	10.2	87	L3 Tēja Piparmētru		150	0.0	0.0	0.0	0	
B3 Tēja		150	0.0	0.0	2.0	8								
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	50/40	11.1	9.8	11.6	188								
P2 Vārīti kartupeļi		100	2.0	0.2	18.7	80								
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	70	0.7	1.1	5.2	37								
P4 Biezpiena deserta masa ar ķīseli	7	70/50	8.5	3.3	9.3	114								
P5 Ābolu sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23								
P6 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
L1 Kefīra pankūkas/ievārījums	1,3,7	100/10	9.6	9.0	49.5	319								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 93.7 grami KARTUPEĻI 104 grami PIENS, skābie produkti 198.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 42 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							40.4 31.2 152.3 1080
								Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Olu kultenis/tomāts	3,7	105/20	8.0	8.0	3.1	116	L1 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	7	100	13.8	5.4	2.6	136	
B2 Rudzu maize/sviests/siers	1,7	20/5/15	2.3	7.7	10.6	126	L2 Graudu sviestmaize ar tomātiem	1,7,11	20/5/15	2.6	4.9	9.8	97	
B3 Tēja		150/	0.0	0.0	1.5	6	L3 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38	
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	150/5	3.3	4.3	9.6	95	L4 Tēja		150/	0.0	0.0	2.0	8	
P2 Cepta zivis	1,3,4	70	8.0	4.5	2.5	87								
P3 Rīsi vārīti		100	3.0	0.7	30.0	137								
P4 Dārzenu 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		150	0.2	0.0	3.1	13								
P7 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.5 grami AUGĻI un OGAS 96.9 grami		DĀRZENI 140.4 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 94.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 88 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami							44.0 42.6 97.4 1001
								Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Prosas biezputra /sviests	7	150/5	5.7	6.9	21.9	175	L2 Rujienas salāti	3,7,10	80	1.5	2.8	9.6	72	
B2 Baltmaize ar sviestu	1,7	20/5	1.6	4.3	9.8	85	L3 Graudu maize /sviestu	1,7	20/5	1.6	4.6	10.3	91	
B3 Tēja Karkade		150/	0.0	0.0	2.0	8	L4 Tēja		150/	0.0	0.0	2.0	8	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	150/7	4.8	7.2	8.8	123	L5 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38	
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	70	8.0	9.3	2.6	132								
P3 Vārīti griķi		100	3.6	0.6	29.0	138								
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.4	4.4	42								
P5 Kompots - ābolu		150	0.1	0.0	4.1	18								
P6 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
L1 Cīsiņi vārīti	9	30	3.3	7.2	0.5	80								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.09 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 98.5 grami		DĀRZENI 171.05 grami KARTUPEĻI 65 grami PIENS, skābie produkti 137.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73 grami							32.3 45.7 121.2 1053
								Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	200	6.0	3.2	19.3	132	L4 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38	
B2 Sviestmaize ar gurķi	1,7	20/5/15	1.7	4.6	10.7	93								
P1 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	7	200/7	3.3	4.6	14.0	110								
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	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Dzeriens- zemeņu		150	0.1	0.1	3.4	15								
L1 Biezpiena sierinš	7	1gb	3.6	8.4	9.3	128								
L2 Sviestmaize ar desu	1,7,9	20/5/15	3.6	6.6	10.0	114								
L3 Tēja		150	0.0	0.0	2.0	8								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.26 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 169.96 grami KARTUPEĻI 115 grami PIENS, skābie produkti 172 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami							32.7 41.9 106.3 954
								Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.13 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 42.1 grami AUGĻI un OGAS 467.4 grami		DĀRZENI 725.21 grami KARTUPEĻI 365.3 grami PIENS, skābie produkti 915.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 188 grami GAĻA, ZIVIS 332 grami							
								Skolas piens 0 grami						