

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	250/10	4.6	5.0	15.3	125								
P2 Bolones mērce	7	100	11.2	13.8	4.4	196								
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.5	42.6	220								
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	50	2.8	0.6	20.4	112								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 169.8 grami KARTUPEĻI 51.6 grami PIENS, skābie produkti 22.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81.3 grami							
														26.7 24.1 92.8 733
														Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	100/80	18.7	16.8	23.1	332								
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	70	0.7	1.1	5.2	37								
P4 Biezpiena deserta masa ar ķīseli	7	90/65	10.2	4.2	11.9	143								
P5 Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami AUGĻI un OGAS 19.3 grami		DĀRZENI 106.4 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 71 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami							
														35.5 23.1 96.3 775
														Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	250/10	5.6	7.5	16.0	163								
P2 Cepta zivis	1,3,4	100	11.4	6.4	3.5	125								
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.1	45.1	206								
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	4.3	53								
P5 Krējuma – citronu mērce	1,7	70	0.9	5.0	3.2	61								
P6 Kompots - upeņu		200	0.2	0.0	4.1	18								
P7 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.7 grami AUGĻI un OGAS 22.7 grami		DĀRZENI 121.2 grami KARTUPEĻI 66.6 grami PIENS, skābie produkti 30.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 116.6 grami							
														26.1 23.8 96.6 738
														Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Svaigū kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	8.0	11.6	14.6	202								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.2	13.2	3.7	187								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
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	50	2.8	0.6	20.4	112								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 135.1 grami KARTUPEĻI 66.6 grami PIENS, skābie produkti 225 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 108.8 grami							
														34.4 32.7 94.4 845
														Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	9	250	10.6	8.3	28.3	230								
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	1,7	180	12.5	14.0	19.9	264								
P3 Tomāti svaigie		50	0.6	0.1	1.9	11								
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P5 Kakao dzēriens ar pienu	7	200	4.8	3.6	13.2	106								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 229.9 grami KARTUPEĻI 116.2 grami PIENS, skābie produkti 145 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 97.8 grami							
														31.3 26.7 83.7 722
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.62 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.6 grami AUGĻI un OGAS 44 grami		DĀRZENI 762.4 grami KARTUPEĻI 457 grami PIENS, skābie produkti 494.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 484.5 grami							Skolas piens 0 grami