

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-2

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra/ievārījums	7	100/5	4.0	2.2	21.1	120	L2 Āboli (auglis)		50	0.2	0.1	5.0	24
B2 Rudzu maize /sviests	1,7	12/3	0.7	2.6	4.9	49	L3 Kakao dzēriens	7	100	2.5	1.9	6.7	54
B3 Tēja Piparmētru		150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Svaigu kāpostu zupa/krējums	7	150/5	2.5	3.7	7.2	79							
P2 Maltā cūkgaļa mērcē	1,7	60	9.8	10.6	2.7	146							
P3 Vārīti griķi		80	2.7	0.4	21.8	103							
P4 Burkāni ar sēkliņām		60	1.1	1.6	3.7	33							
P5 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
P6 Ābolu sulas dzēriens		150/	0.2	0.0	5.6	23							
L1 Karstmaize ar sieru un desu	1,7,9	50	3.8	5.0	11.0	102							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.51 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 107.35 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 198 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		28.1	28.3	95.8	764	
								Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis/kons.zirnīsi	3,7	70/10	6.3	5.5	3.3	87	L1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	150	3.8	1.6	14.9	91
B2 Sviestmaize ar tomātu	1,7	20/3/15	1.8	2.7	10.4	73	L2 Graudu maize/sviests	1,7,11	20/5	2.2	4.8	8.4	89
B3 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32							
B4 Tēja Augļu		150/	0.0	0.0	0.0	0							
P1 Vistas gaļas strogonovs	1,7	60	8.3	6.6	2.2	104							
P2 Kāposti ar burkāniem un eļļu		60	0.6	3.1	2.2	43							
P3 Vārīti kartupeļi		100	2.0	0.2	18.7	80							
P4 "Dundegas krēms" ar ogu ķīseli	1,7	70/50	2.1	2.1	13.5	81							
P5 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0.1	0.0	4.5	19							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.61 grami AUGĻI un OGAS 107.7 grami		DĀRZENI 83.7 grami KARTUPEĻI 104 grami PIENS, skābie produkti 185.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		28.4	26.9	90.0	721	
								Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Biezpiens ar krējumu	7	50	6.6	2.7	3.6	76	L3 Piens	7	100	2.8	2.0	4.7	48
B2 Karkade tēja		150	0.0	0.0	2.0	8							
B3 Graudu maize /sviestu	1,7,11	20/5	2.4	6.1	8.8	102							
P1 Zivju zupa/krējums	4	150/5	2.2	3.7	10.3	83							
P2 Plovs ar vistas gaļu		120	7.9	5.8	24.1	181							
P3 Gurķis svaigais		40	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Kefīrs	7	100	3.2	2.0	3.8	48							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
L1 Ķirbju pankūkas/krējums	1,3,7	70/10	2.1	4.4	11.4	102							
L2 Āboli (auglis)		50	0.2	0.1	5.0	24							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 131 grami KARTUPEĻI 80 grami PIENS, skābie produkti 227.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 42 grami		28.8	27.1	82.9	723	
								Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas-ķirbju biezputra/ievārījums	1,7	100/5	4.8	2.2	18.0	111	L2 Olā cepta maizīte	1,3,7	40	3.2	1.5	10.7	69
B2 Graudu maize/sviests/siers	1,7,11	10/3/15	2.0	6.1	4.6	80	L3 Āboli (auglis)		50	0.2	0.1	5.0	24
B3 Tēja Augļu		150/	0.0	0.0	0.0	0							
P1 Biešu zupa (Veģ)/krējums	7	150/5	1.3	1.4	11.2	65							
P2 Frikadeles tomātu mērcē	1	50/30	8.9	11.4	9.3	181							
P3 Kartupeļu biezenis	7	100	2.2	1.4	17.1	85							
P4 Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		60	1.4	2.0	1.4	31							
P5 Dzērveņu dzēriens		150	0.0	0.0	6.5	29							
P6 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
L1 Jogurts	7	80	2.2	1.4	9.8	61							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.43 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 166 grami KARTUPEĻI 137.5 grami PIENS, skābie produkti 227 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		26.7	27.6	97.6	758	
								Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu biezputra/sviests	1,7	100/3	3.8	4.8	12.6	113	L2 Meža ogu ķīselis		120	0.2	0.0	10.6	44
B2 Graudu maize /sviestu	1,7,11	10/3	1.1	2.8	4.2	48	L3 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38
B3 Tēja ar cukuru		150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Pupiņu zupa /krējums	9	150/5	2.4	1.6	10.8	64							
P2 Cūkgaļas gulašs	1,7	50	4.2	5.5	3.0	84							
P3 Rudens salāti		55	0.5	2.9	2.5	40							
P4 Vārīti makaroni	1	80	3.8	0.9	22.7	118							
P5 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0.1	0.0	3.5	15							
L1 Biezpiena sacepums	1,3,7	80	12.8	7.5	7.6	149							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.6 grami AUGĻI un OGAS 117 grami		DĀRZENI 95.63 grami KARTUPEĻI 25 grami PIENS, skābie produkti 73 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 24 grami		29.8	26.4	91.5	744	
								Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31.65 grami AUGĻI un OGAS 374.7 grami		DĀRZENI 583.68 grami KARTUPEĻI 376.5 grami PIENS, skābie produkti 911 grami					BIEZPIENS, SIERS 130 grami GAĻA, ZIVIS 221 grami						
								Skolas piens 0 grami					