

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa/krējums	7	200/7	3.0	8.2	10.0	135								
P2 Maltā cūkgaļa mērcē	1,7	70	9.9	11.6	3.0	156								
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	5.2	4.2	68								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.9 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 136.35 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 27 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							19.8 26.0 67.8 601
													Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas stroganovs	1,7	90	11.4	11.5	4.9	172								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.7	0.3	25.9	111								
P3 Kāposti ar burkāniem un eļļu		70/	0.8	4.6	3.0	62								
P4 Rudzu maize	1	25	1.4	0.3	10.2	56								
P5 "Dundegas krēms" ar ogu ķīseli	1,7	70/50	2.1	2.1	13.5	81								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.61 grami AUGĻI un OGAS 33.4 grami		DĀRZENI 78 grami KARTUPEĻI 144 grami PIENS, skābie produkti 78 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							18.5 18.9 63.5 508
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivju zupa/krējums	4,7	200/10	3.3	6.8	13.3	128								
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	13.3	12.2	37.6	314								
P3 Gurķis svaigais		40	0.3	0.0	1.0	6								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70.6 grami							24.4 23.3 67.7 589
													Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Biešu zupa (Veg)/krējums	7	200/10	1.8	4.7	14.4	114								
P2 Frikadeles tomātu mērcē	1	80/40	10.9	12.7	13.1	217								
P3 Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		70	1.6	3.5	1.6	46								
P4 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	2.0	20.5	106								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Kakao dzēriens ar pienu	7	200	4.8	3.6	13.2	106								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.73 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 177.7 grami KARTUPEĻI 179 grami PIENS, skābie produkti 173.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							22.9 26.9 71.0 633
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa /krējums	7,9	200/10	4.2	4.7	16.2	118								
P2 Cūkgaļas gulašs	1,7	80	9.1	10.6	5.2	167								
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177								
P4 Rudens salāti		70	0.7	5.9	3.1	71								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	4.8	21								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami AUGĻI un OGAS 22.7 grami		DĀRZENI 135.35 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 16.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami							20.9 22.8 71.5 599
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19.31 grami AUGĻI un OGAS 56.1 grami		DĀRZENI 647.9 grami KARTUPEĻI 453 grami PIENS, skābie produkti 504.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 295.6 grami							Skolas piens 0 grami