

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 3-6

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Risu biezputra/ievārījums	7	150/7	4.7	2.2	30.2	159	L2 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38	
B2 Rudzu maize /sviests	1,7	20/5	1.1	4.4	8.2	82	L3 Kakao dzēriens	7	150	3.5	2.6	9.0	74	
B3 Tēja Piparmētru		150	0.0	0.0	2.0	8								
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		100	3.6	0.6	29.0	138								
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		150/	0.2	0.0	5.6	23								
L1 Karstmaize ar sieru un desu	1,7,9	50	6.4	6.1	10.7	124								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.21 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 136.35 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 232 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							
														35.1 41.3 128.2 1052
														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.zirnīši	3,7	100/15	11.2	11.1	4.9	163	L1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	200/	6.0	3.2	19.3	132	
B2 Sviestmaize ar tomātu	1,7	20/5/15	1.8	4.3	10.4	88	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	90	11.4	9.5	4.9	154								
P2 Vārīti kartupeļi		100	2.3	0.2	21.6	92								
P3 Kāposti ar burkāniem un eļļu		70/	0.7	3.6	2.7	51								
P4 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
P5 "Dundegas krēms" ar ogu ķīseli	1,7	70/50	2.1	2.1	13.5	81								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0.1	0.0	4.5	19								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.99 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.21 grami AUGĻI un OGAS 107.7 grami		DĀRZENI 103 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 288 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							
														39.6 39.3 106.2 946
														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	75	9.9	4.0	5.4	114	L3 Piens	7	150	4.2	3.0	7.1	72	
B2 Graudu maize /sviestu	1,7,11	20/5	2.4	6.1	8.8	102								
B3 Karkade tēja		150	0.0	0.0	2.0	8								
P1 Zivju zupa/krējums	4,7	200/10	3.3	6.8	13.3	128								
P2 Plovs ar vistas gaļu		180	12.0	10.9	33.9	282								
P3 Gurķis svaigais		40	0.3	0.0	1.0	6								
P4 Kefīrs	7	120	3.8	2.4	4.6	58								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
L1 Ķirbju pankūkas/krējums	1,3,7	100/10	3.3	8.7	17.0	168								
L2 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.75 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 185.5 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 313.75 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 52.5 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami							
														40.7 42.4 109.2 1022
														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	130/5	5.1	1.9	22.6	129	L2 Olā cepta maizīte	1,3,7	50/	3.6	1.6	16.1	92	
B2 Graudu maize/sviests/siers	1,7,11	20/5/15	3.1	8.1	8.8	121	L3 Ābols (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38	
B3 Tēja Augļu		150/	0.0	0.0	0.0	0								
P1 Biešu zupa (Veg)/krējums	7	200/10	1.8	7.2	14.4	136								
P2 Frikadeles tomātu mērcē	1	80/40	10.9	15.0	13.1	238								
P3 Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		60	1.4	3.0	1.4	40								
P4 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	2.0	20.5	106								
P5 Dzērveņu dzēriens		150	0.0	0.0	6.5	29								
P6 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
L1 Jogurts	7	100	2.9	4.0	4.7	66								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.52 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 198.2 grami KARTUPEĻI 179 grami PIENS, skābie produkti 243.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							
														32.8 43.3 124.2 1039
														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 pārslu biezputra/sviests	1,7	150/5	5.2	7.3	18.4	167	L2 Meža ogu ķīselis		150	0.3	0.1	11.5	48	
B2 Tēja ar cukuru		150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32	
B3 Graudu maize /sviestu	1,7	20/5	1.6	4.6	10.3	91								
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	100	4.8	1.1	28.4	148								
P4 Rudens salāti		60	0.6	5.1	2.7	61								
P5 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0.1	0.0	3.5	15								
L1 Biezpiena sacepums	1,3,7	100	15.8	9.3	9.6	185								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.41 grami AUGĻI un OGAS 122 grami		DĀRZENI 125.65 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 104.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami							
														43.4 43.2 123.7 1084
														Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 39.09 grami AUGĻI un OGAS 469.7 grami		DĀRZENI 748.7 grami KARTUPEĻI 469 grami PIENS, skābie produkti 1181.25 grami					BIEZPIENS, SIERS 162.5 grami GAĻA, ZIVIS 290 grami							
														Skolas piens 0 grami