

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl

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	250/10	3.7	10.4	12.5	171								
P2 Maltā cūkgaļa mērcē	1,7	100	14.1	16.7	4.3	224								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	5.2	4.2	68								
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P6 Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.9 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 155.9 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 38.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 83.9 grami							
													27.5 33.8 92.5 813	
													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	110	14.0	15.1	5.9	220								
P2 Vārīti kartupeļi		180	4.1	0.4	38.9	166								
P3 Kāposti ar burkāniem un eļļu		70/	0.8	5.6	3.0	71								
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P5 "Dundegas krēms" ar ogu ķīseli	1,7	90/70	2.8	3.2	17.4	109								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 9.91 grami AUGĻI un OGAS 36.5 grami		DĀRZENI 78.6 grami KARTUPEĻI 216 grami PIENS, skābie produkti 100.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.3 grami							
													24.4 25.1 91.7 705	
													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	250/10	4.0	8.0	16.5	156								
P2 Plovs ar vistas gaļu		220	14.7	13.5	41.4	346								
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	50	2.8	0.6	20.4	112								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 133.1 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami							
													28.2 26.2 87.0 716	
													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	250/10	2.2	5.3	17.9	134								
P2 Frikadeles tomātu mērcē	1	90/45	12.2	14.3	14.7	244								
P3 Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		70	1.6	3.5	1.6	46								
P4 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	2.5	25.6	133								
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P6 Kakao dzēriens ar pienu	7	200	4.8	3.6	13.2	106								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 200.7 grami KARTUPEĻI 219.9 grami PIENS, skābie produkti 179.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67.5 grami							
													26.9 30.0 93.5 775	
													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	250/10	5.2	5.9	20.2	148								
P2 Cūkgaļas gulašs	1,7	100	11.4	13.3	6.5	209								
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222								
P4 Rudens salāti		70	0.7	5.9	3.1	71								
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	4.8	21								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.7 grami AUGĻI un OGAS 22.7 grami		DĀRZENI 152.3 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 20.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami							
													27.3 27.5 97.6 783	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.54 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 20.61 grami AUGĻI un OGAS 59.2 grami		DĀRZENI 720.6 grami KARTUPEĻI 598.4 grami PIENS, skābie produkti 548.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 360.9 grami							Skolas piens 0 grami