

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 10-12ki

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	120	16.9	20.0	5.2	268								
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	5.2	4.2	68								
P5 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
P6 Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.9 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 160 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 44.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 98.2 grami							
													Skolas piens 0 grami	
														31.9 37.4 106.2 922

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	17.1	5.9	238								
P2 Vārīti kartupeļi		180	4.1	0.4	38.9	166								
P3 Kāposti ar burkāniem un eļļu		70/	0.8	7.1	3.0	84								
P4 Rudzu maize	1	70	3.8	0.9	28.6	158								
P5 "Dundegas krēms" ar ogu ķīseli	1,7	100/80	3.2	5.1	19.5	137								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.61 grami AUGĻI un OGAS 38 grami		DĀRZENI 78.6 grami KARTUPEĻI 216 grami PIENS, skābie produkti 112.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.3 grami							
													Skolas piens 0 grami	
														25.9 30.7 102.0 808

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	10.0	16.5	174								
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	16.7	16.0	47.0	400								
P3 Gurķis svaigais		50	0.4	0.0	1.3	7								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 150.6 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 88.3 grami							
													Skolas piens 0 grami	
														30.8 30.9 97.0 812

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	110/55	15.0	17.6	18.0	299								
P3 Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		70	1.6	3.5	1.6	46								
P4 Kartupeļu biezenis	7	180	4.0	3.0	30.7	159								
P5 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
P6 Kakao dzēriens ar pienu	7	200	4.8	3.6	13.2	106								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 209.7 grami KARTUPEĻI 254.7 grami PIENS, skābie produkti 184.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.5 grami							
													Skolas piens 0 grami	
														30.8 33.9 106.0 879

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	180	8.6	2.1	51.1	267								
P4 Rudens salāti		70	0.7	5.9	3.1	71								
P5 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	4.8	21								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 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							
													Skolas piens 0 grami	
														29.3 28.0 110.3 850
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.31 grami AUGĻI un OGAS 60.7 grami		DĀRZENI 751.2 grami KARTUPEĻI 633.2 grami PIENS, skābie produkti 572.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 398.5 grami							Skolas piens 0 grami