

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-2

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra/sviests	7	100/3	3.6	4.0	15.1	111	L2 Kefīrs	7	120	3.8	2.4	4.6	58
B2 Sviestmaize ar sieru	1,7,11	13/12	1.8	5.0	4.5	70	L3 Āboli (auglis)		50	0.2	0.1	5.0	24
B3 Tēja		150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) ar krēju	1,7	150/5	3.5	3.2	11.3	88							
P2 Bolones mērce	7	60	6.4	6.4	1.4	95							
P3 Vārīti makaroni	1	80	3.6	0.6	21.3	109							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		60	0.5	1.1	2.1	26							
P5 Sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23							
P6 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
L1 Kekss	1,3,7	50	4.5	5.3	24.2	162							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami AUGĻI un OGAS 52 grami		DĀRZENI 101.6 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 260.8 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 12 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		<b>28.8</b>	<b>28.4</b>	<b>101.1</b>	<b>796</b>	Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	1,7	100/5	4.1	2.6	16.4	110	L2 Tēja Piparmētru		150	0.0	0.0	0.0	0
B2 Sviestmaize ar gurķi	1,7	13/15	0.9	2.6	5.3	48	L3 Auglis		50	0.4	0.1	4.9	20
B3 Tēja		150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Cūkgālas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	50/25	7.3	8.8	10.0	152							
P2 Vārīti kartupeļi		70	1.4	0.2	13.1	56							
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	55	0.7	1.1	5.2	37							
P4 Ābolu sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23							
P5 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
P6 Biezpiena deserta masa ar ķīseli	7	60/30	7.3	2.8	6.4	91							
L1 Kefīra pankūkas/ievārījums	1,3,7	70/5	6.5	6.2	33.7	217							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.8 grami AUGĻI un OGAS 62 grami		DĀRZENI 88.6 grami KARTUPEĻI 72.8 grami PIENS, skābie produkti 165 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 36 grami GAĻA, ZIVIS 36 grami		<b>29.4</b>	<b>24.5</b>	<b>106.8</b>	<b>786</b>	Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis/tomāts	3,7	70/20	4.9	7.0	2.8	93	L1 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	7	50	7.1	1.8	1.2	57
B2 Baltmaize/Sviests	1,7	20/5	1.5	4.3	8.8	80	L2 Graudu sviestmaize ar tomātu	1,7,11	15/3/15	1.8	4.3	6.9	75
B3 Tēja		150/	0.0	0.0	2.0	8	L3 Tēja		150	0.0	0.0	2.0	8
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	150/5	2.3	5.2	8.4	89	L4 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32
P2 Cepta zivju fileja	1,3,4	70	7.6	5.1	2.5	98							
P3 Rīsi vārīti		80	2.0	0.4	19.5	88							
P4 Krējuma – citronu mērce	1,7	25	0.3	2.1	0.8	23							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Dārzenu salāti		60	0.5	0.3	1.6	15							
P7 Kompots - upenū		150	0.2	0.0	4.0	17							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.01 grami AUGĻI un OGAS 96 grami		DĀRZENI 113.9 grami KARTUPEĻI 37 grami PIENS, skābie produkti 72.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 69 grami		<b>29.9</b>	<b>30.8</b>	<b>76.5</b>	<b>730</b>	Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra/sviests	7	100/3	4.8	5.1	16.2	131	L2 Rujienas salāti	3,7,10	50	1.5	2.3	10.3	69
B2 Baltmaize ar sviestu	1,7	10/3	0.8	2.6	4.9	46	L3 Graudu maize /sviestu	1,7,11	10/3	1.1	2.8	4.2	48
B3 Tēja Karkade		150/	0.0	0.0	2.0	8	L4 Auglis		50	0.4	0.1	4.9	20
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	150/5	4.8	5.8	8.8	110	L5 Tēja		150	0.0	0.0	2.0	8
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	60	7.7	7.2	2.0	110							
P3 Vārīti griķi		80	2.5	0.4	20.3	96							
P4 Burkānu salāti		60	0.6	2.1	3.8	36							
P5 Kompots - ābolu		150	0.1	0.0	3.8	17							
P6 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
L1 Cīsiņi vārīti	9	30	3.1	6.7	0.4	74							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.7 grami AUGĻI un OGAS 68.8 grami		DĀRZENI 155.7 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 141.1 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.1 grami		<b>28.1</b>	<b>35.1</b>	<b>87.6</b>	<b>796</b>	Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	150	4.7	2.6	14.8	103	L4 Āboli (auglis)		50	0.2	0.1	5.0	24
B2 Sviestmaize ar gurķi	1,7	20/3/15	0.9	2.7	5.6	51							
P1 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	7	150/5	3.3	2.8	14.6	96							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	1,7	120	10.1	12.2	16.6	220							
P3 Tomāti svaigie		50	0.6	0.1	1.9	11							
P4 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
P5 Dzeriens- zemeņu		150	0.1	0.1	2.9	13							
L1 Sviestmaize ar desu	1,7,9	20/3/15	3.5	5.2	10.5	105							
L2 Biezpiena sierinš	7	1gb	4.4	9.3	10.0	141							
L3 Tēja		150	0.0	0.0	2.0	8							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.06 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 65 grami		DĀRZENI 154.16 grami KARTUPEĻI 95 grami PIENS, skābie produkti 142 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami		<b>28.4</b>	<b>35.2</b>	<b>87.9</b>	<b>793</b>	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.18 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 38.81 grami AUGĻI un OGAS 343.8 grami		DĀRZENI 613.96 grami KARTUPEĻI 314.8 grami PIENS, skābie produkti 781.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 124 grami GAĻA, ZIVIS 278.1 grami						Skolas piens 0 grami