

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl Piena un piena
prod.nepanesība

Victoria Georgijūka

Direkt. P. i.
N. Nagriņš

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)	200	3.4	2.9	10.6	85						
P2 BL Bolones mērce	100	8.6	16.1	6.2	205						
P3 Vārīti makaroni	120	5.8	1.2	34.1	176						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	3.1	4.4	45						
P5 Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	8.4	35						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P7 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 150.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami	20.8 23.7 79.8 624	Skolas piens 0 grami							

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas teftelis BL mērcē	60/40	9.2	15.4	12.7	225						
P2 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	3.1	5.5	54						
P4 Tēja Piparmētru	200/	0.0	0.0	3.9	16						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Plānās pankūkas/ievārījums	100/10	6.0	5.3	44.2	232						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami	20.1 24.1 95.1 664	Skolas piens 0 grami							

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soļanka zupa	200	3.1	6.3	7.5	101						
P2 Zivju kotlete	60	7.6	8.0	4.8	133						
P3 BL citronu mērce	50	0.4	0.9	5.1	29						
P4 Rīsi vārīti	120	3.4	1.4	33.8	159						
P5 Dārzenu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43						
P6 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47						
P7 Tēja Karkade	200	0.0	0.0	4.9	20						
P8 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami	17.5 20.1 77.4 570	Skolas piens 0 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 BL Maltās gaļas mērce	70	7.4	13.7	3.3	165						
P2 Vārīti griķi	120	4.9	1.4	24.5	130						
P3 Burkānu salāti	70	4.8	3.4	26.8	175						
P4 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 BL Mannā putra ar Ogu ķīseli	100/10	2.7	0.8	26.6	124						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.73 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 41 grami	DĀRZENI 380.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami	21.1 19.6 96.8 665	Skolas piens 0 grami							

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	3.4	3.0	12.6	95						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	200	11.5	20.2	21.6	314						
P3 Biešu - ķiploku salāti ar eļļu	70	1.0	5.1	6.0	74						
P4 Tēja	200	0.0	0.0	4.9	20						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 190.96 grami KARTUPEĻI 128 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami	17.6 28.7 61.2 580	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 28.51 grami AUGĻI un OGAS 295 grami	DĀRZENI 927.61 grami KARTUPEĻI 347.1 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 298 grami		Skolas piens 0 grami							