

**ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl Piena un piena
prod.nepan.,bez glutēna**
Viktorija Georgijčuka
PIRMIDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)	200	3.2	2.7	11.6	87					
P2	BL Bolones mērce	100	8.6	16.1	6.2	205					
P3	BG Vārīti makaroni	120	3.7	1.3	37.8	178					
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	Bezglutēna maize	20/	0.5	0.5	8.2	42					
P7	Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami		DĀRZENI 150.1 grami				KOPĀ:		17.8 23.9 84.6 629			
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami		KARTUPEĻI 41.3 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami				GAĻA, ZIVIS 65 grami					
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas tefteļis BL/BG mērcē	60/40	8.9	15.3	13.2	227							
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 Bezglutena maize	20/	0.5	0.5	8.2	42							
P6 BG Plānās pankūkas/ievārījums	100/10	2.5	4.5	49.8	253							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami	DĀRZENI 98.7 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami	KARTUPEĻI 140 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami			15.6	23.6	101.4	690
AUGĻI un OGAS 10 grami	PIENS, skābie produkti 0 grami					GAĻA, ZIVIS 50 grami						
						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 BG Zivju kotlete	60	7.1	8.0	5.4	135						
P3 BL/BG citronu mērce	50	0.2	0.9	5.4	30						
P4 Rīsi vārīti	120	3.4	1.4	33.8	159						
P5 Dārzu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43						
P6 Bezglutena maize	20	0.5	0.5	8.2	42						
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	DĀRZENI 107.5 grami	KOPĀ:						15.8	20.3	76.8	569
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami	KARTUPEĻI 37.8 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 82 grami	PIENS, skābie produkti 0 grami	GAĻA, ZIVIS 70 grami					Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 BL/BG Maltās gaļas mērce	70	7.3	13.6	3.5	166						
P2 Vārīti griķi	120	4.5	1.3	22.8	122						
P3 Burkānu salāti	70	4.8	3.4	26.8	175						
P4 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32						
P5 Bezglutena maize	20/	0.5	0.5	8.2	42						
P6 Cepumi	40	1.6	8.8	27.6	197						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.58 grami	DĀRZENI 380.35 grami	KOPĀ:									
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami	KARTUPEĻI 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami					18.8	27.8	96.4	733	
AUGĻI un OGAS 25 grami	PIENS, skābie produkti 0 grami	GAĻA, ZIVIS 49 grami									
		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 BG nūdelēm	200	3.1	3.0	13.3	95						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	200	11.4	20.2	21.7	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 Bezglutēna maize	20/	0.5	0.5	8.2	42						
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					16.4	29.0	62.0	583	
Skolas piens 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.89 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24.71 grami AUGĻI un OGAS 279 grami	DĀRZENI 927.61 grami KARTUPEĻI 347.1 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 298 grami					Skolas piens 0 grami				

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova tehnologs@cncgroup.lv Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta
Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.