

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl BVĢ

PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|--|--------|---|--------|-------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē | 1,7 | 120 | 10.7 | 11.4 | 6.3 | 180 | | | | | | | |
| P2 Vārīti griķi | | 120 | 3.7 | 0.6 | 30.5 | 144 | | | | | | | |
| P3 Burkāni ar sēkliņām | | 70 | 1.1 | 3.1 | 5.3 | 54 | | | | | | | |
| P4 Rudzu maize | 1 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | |
| P5 Ogu uzpūtenis | 1,7 | 100/200 | 7.6 | 4.2 | 27.5 | 178 | | | | | | | |
| P6 Āboli (augļis) | | 80 | 0.3 | 0.2 | 8.0 | 38 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 95 grami | | DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 275 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami | | 24.6 | 19.8 | 85.8 | 640 | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |

OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|--------|---|--------|-------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Siera- dārzeņu zupa | 7 | 200 | 3.1 | 5.4 | 13.0 | 110 | | | | | | | |
| P2 Cūkgaļas kotlete | | 80 | 11.3 | 11.4 | 4.8 | 167 | | | | | | | |
| P3 Vārīti kartupeļi | | 120 | 2.6 | 0.3 | 25.2 | 108 | | | | | | | |
| P4 Piena mērce | 1,7 | 50 | 1.8 | 2.1 | 4.6 | 45 | | | | | | | |
| P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti | | 70 | 0.7 | 5.1 | 2.2 | 64 | | | | | | | |
| P6 Kompots dzērveņu | | 200 | 0.1 | 0.0 | 7.5 | 32 | | | | | | | |
| P7 Graudu maize | 1 | 20 | 2.2 | 0.7 | 8.4 | 51 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 30 grami | | DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 226 grami PIENS, skābie produkti 59 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami | | 21.9 | 25.1 | 65.7 | 577 | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |

TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|--------|--|--------|-------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Biešu zupa/krējums | 7 | 200/10 | 1.6 | 5.4 | 12.9 | 114 | | | | | | | |
| P2 Makaroni ar vistas gaļu | 1 | 180 | 14.0 | 12.7 | 34.9 | 321 | | | | | | | |
| P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu | 7 | 70 | 0.9 | 1.1 | 2.9 | 30 | | | | | | | |
| P4 Kompots - ābolu/dzērveņu | | 200 | 0.1 | 0.0 | 7.5 | 32 | | | | | | | |
| P5 Rudzu maize | 1 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | |
| P6 Augļis | | 80 | 0.3 | 0.2 | 8.0 | 38 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami | | DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami | | 17.9 | 19.6 | 74.4 | 580 | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |

CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|--------|---|--------|-------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu | 4,7 | 200/10 | 3.7 | 6.3 | 12.9 | 134 | | | | | | | |
| P2 Cīsiņi vārīti | | 60 | 6.4 | 13.9 | 0.9 | 154 | | | | | | | |
| P3 Kartupeļu biezenis | 7 | 150 | 3.3 | 2.6 | 24.7 | 130 | | | | | | | |
| P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu | | 70 | 0.8 | 3.2 | 7.0 | 58 | | | | | | | |
| P5 Baltmaize | 1 | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.8 | 47 | | | | | | | |
| P6 Citronu dzēriens | | 200 | 0.0 | 0.0 | 5.0 | 21 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami | | DĀRZENI 105.5 grami KARTUPEĻI 189 grami PIENS, skābie produkti 42.1 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami | | 15.8 | 26.1 | 60.2 | 544 | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |

PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|--------|--|--------|-------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Plovs ar vistas gaļu | | 200 | 13.0 | 11.5 | 35.4 | 298 | | | | | | | |
| P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu | 7 | 70 | 1.0 | 1.7 | 4.4 | 45 | | | | | | | |
| P3 Rudzu maize | 1 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | |
| P4 Sulas dzēriens | | 200 | 0.0 | 0.0 | 8.9 | 38 | | | | | | | |
| P5 Jogurta krēms | 7 | 100 | 2.9 | 4.0 | 8.6 | 82 | | | | | | | |
| P6 Ogu mērce | | 80 | 0.2 | 0.0 | 6.7 | 28 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 15 grami | | DĀRZENI 118 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 108.25 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami | | 18.2 | 17.5 | 72.2 | 535 | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 4.14 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31.4 grami AUGĻI un OGAS 253 grami | | DĀRZENI 592.07 grami KARTUPEĻI 442.3 grami PIENS, skābie produkti 499.35 grami | | | | | BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 225 grami | | | | | | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |