

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

Viktorija Georgijčuka

Bauskā, 9. februārī
L. Gerge

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeni zupa ar vistas gaļu /krējums	200/10	2.8	5.6	8.4	98						
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	100	11.0	13.9	7.0	198						
P3 Vārīti griķi	120	4.5	1.3	22.8	122						
P4 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	3.1	6.2	62						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P7 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami	DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 295 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami				26.8	28.3	70.0	653	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzeni zupa	200	3.2	5.3	11.2	107						
P2 Cūkgaļas kotlete	80	16.8	10.2	4.0	180						
P3 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98						
P4 Piena mērce	50	1.7	2.0	4.4	43						
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	5.1	4.2	63						
P6 Kompots dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P7 Graudu maize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami	DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 226 grami PIENS, skābie produkti 55 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				27.4	23.0	61.8	571	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	200/10	1.9	6.3	12.1	115						
P2 Makaroni ar vistas gaļu	180	12.9	9.5	35.1	295						
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	1.6	3.3	33						
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Auglis	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENTAIS 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				17.4	17.8	74.1	553	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/10	6.0	9.7	16.6	180						
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	8.2	2.8	126						
P3 Kartupeļu biezenis	150	3.1	2.4	16.4	102						
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58						
P5 Baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P6 Citronu dzēriens	200	0.0	0.0	5.0	21						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.89 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 47 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami				19.3	23.5	56.9	534	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
P1	Plovs ar vistas gaļu					200	12.0	14.3	36.1	330															
P2	Burkānu salāti ar krējumu					60	1.0	2.5	4.6	48															
P3	Tēja Augļu					200	0.0	0.0	3.9	16															
P4	Rudzu maize					20	1.2	0.2	8.2	40															
P5	Jogurta krēms					80	2.3	3.2	6.9	65															
P6	Ogu mērce					80	0.2	0.0	6.7	28															
PIEVIENTAIS SĀLS 0.31 grami						DĀRZENI 105.03 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami										16.7	20.3	66.3	526	
PIEVIENTAIS CUKURS 9.5 grami						KARTUPEĻI 0 grami																			
AUGĻI un OGAS 15 grami						PIENS, skābie produkti 88.25 grami					Skolas piens 0 grami														
PIEVIENTAIS SĀLS 4.88 grami						DĀRZENI 609.9 grami					BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 284.5 grami										Skolas piens 0 grami				
PIEVIENTAIS CUKURS 27 grami						KARTUPEĻI 444.3 grami																			
AUGĻI un OGAS 239.56 grami						PIENS, skābie produkti 500.25 grami																			