

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenų zupa ar gaļu	7	200/10	4.0	6.8	14.3	140								
P2 Gulašs	1,7	100	11.9	11.1	5.8	178								
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.5	55								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39								
P7 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 148 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			23.7	23.6	83.2	666	Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas kotlete		80	9.6	10.4	6.0	155								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Piena mērce	1,7	50	1.5	1.9	3.8	38								
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	3.1	7.5	61								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	80/150	5.4	3.1	22.0	137								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 20.6 grami		DĀRZENI 60.07 grami KARTUPEĻI 156.8 grami PIENS, skābie produkti 192 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			22.4	19.4	70.1	539	Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Solanka zupa	7	200/10	6.2	12.4	10.0	187								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/15	10.7	6.1	42.6	276								
P3 Redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	2.9	43								
P4 Ābolu - aveņu dzēriens		200	0.2	0.1	7.8	33								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 32 grami		DĀRZENI 115 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 11 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 15 grami			20.0	22.3	71.7	590	Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivs kotlete	1,3,4	60	8.0	5.5	2.7	103								
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.5	24.5	128								
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.0	2.2	43								
P4 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	70/100	2.3	15.6	18.4	260								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.2 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 72 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 89.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			17.0	27.4	56.2	586	Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas zupa/krējums	7	200/10	4.9	9.0	9.1	139								
P2 Plovs ar vistas gaļu		150	10.0	7.8	32.0	238								
P3 Gurķis marinēts		50	0.4	0.0	0.8	6								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Auglis (ābols)		100	0.4	0.2	10.0	48								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 92.7 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64.5 grami			24.4	21.8	67.9	579	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.22 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27.4 grami AUGĻI un OGAS 254.6 grami		DĀRZENI 487.77 grami KARTUPEĻI 410.8 grami PIENS, skābie produkti 550.1 grami					BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 249.5 grami							Skolas piens 0 grami