

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Piena un piena
produktu nepanesība

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu	7	200/10	4.8	5.9	13.9	129							
P2 BP Gulašs	1	100	11.1	9.3	8.1	160							
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	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami
AUGLI un OGAS 82 gramiDĀRZENI 117 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 5 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 60 grami

23.6 20.9 85.1 637

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete		80	9.6	10.4	6.0	155							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 BP mērce	1	50	0.5	1.5	6.4	41							
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	3.1	7.5	61							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar rīsu pienu	1	80/150	1.9	1.8	31.4	148							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.55 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami
AUGLI un OGAS 20.6 gramiDĀRZENI 60.07 grami
KARTUPEĻI 156.8 grami
PIENS, skābie produkti 0 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 50 grami

17.9 17.7 82.1 552

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka zupa	9	200	6.0	10.4	9.7	158							
P2 Makaroni ar gaļu	1	200	11.2	11.8	31.2	282							
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	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami
AUGLI un OGAS 32 gramiDĀRZENI 147 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 0 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 47 grami

20.2 26.0 60.0 567

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zivs kotlete	1,3,4	60	8.0	9.4	2.7	138							
P2 BP Kartupeļu biezenis		150	2.6	3.6	26.2	141							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.0	2.2	43							
P4 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P5 BP Mannā biezputra ar ogu mērci	1	100/80	2.1	1.0	32.8	148							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.54 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.2 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 72 grami
KARTUPEĻI 129 grami
PIENS, skābie produkti 0 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 60 grami

16.2 17.7 72.3 522

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas zupa		200	7.0	9.5	8.8	152							
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 Tēja Piparmētru		200	0.0	0.0	0.0	0							
P5 Graudu maize	1,11	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
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 92.7 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 0 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 80 grami

20.0 18.3 60.0 497

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 28.4 grami
AUGLI un OGAS 254.6 gramiDĀRZENI 488.77 grami
KARTUPEĻI 385.8 grami
PIENS, skābie produkti 5 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 297 grami

Skolas piens 0 grami