

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

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar gaļu		200	3.8	4.8	14.0	110								
P2 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	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39								
P7 Āboli (augļis)		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 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		22.6	19.8	85.2	619		
									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 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	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 AUGĻI un OGAS 20.6 grami		DĀRZENI 60.07 grami KARTUPEĻI 156.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: 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	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa		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	20	2.2	0.7	8.4	51								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 32 grami		DĀRZENI 147 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: 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	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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	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 AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 72 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: 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	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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	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 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami		20.0	18.3	60.0	497		
									Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.02 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 28.4 grami AUGĻI un OGAS 254.6 grami		DĀRZENI 519.77 grami KARTUPEĻI 410.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 297 grami		Skolas piens 0 grami					