

ĒDIENKARTE 1/1 Nedēļa/10-12kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu	7	300/10	9.6	8.7	27.0	227							
P2 Gulašs	1,7	100	12.7	13.8	7.1	212							
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248							
P4 Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	4.1	4.2	56							
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 138 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 75 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		35.5	29.6	129.0	948	
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgājas kotlete		80	10.9	19.0	7.6	244							
P2 Vārīti kartupeļi		180	4.0	0.4	37.8	162							
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0.8	5.2	2.6	65							
P4 Piena mērce	1,7	70	2.0	4.2	5.3	66							
P5 Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154							
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	110/150	5.9	3.2	28.1	164							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.1 grami AUGĻI un OGAS 12 grami		DĀRZENI 75.67 grami KARTUPEĻI 251 grami PIENS, skābie produkti 205 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami		30.2	34.1	106.6	855	
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka zupa	7,9	250/10	8.2	15.2	13.7	236							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	200/23	15.5	9.6	60.4	402							
P3 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.6	5.0	2.0	62							
P4 Ābolu - avenu dzēriens		200	0.2	0.1	7.8	33							
P5 Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 34.5 grami		DĀRZENI 121.6 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 12 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 23 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami		32.1	32.0	109.1	887	
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivs kotlete	1,3,4	60	8.0	5.5	2.7	103							
P2 Kartupeļu biezenis	7	220	6.9	4.7	54.3	275							
P3 Redīsu burkānu salāti	7	70	0.9	1.3	4.0	37							
P4 Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154							
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	100/100	2.8	20.3	20.3	317							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 16 grami		DĀRZENI 73.5 grami KARTUPEĻI 290 grami PIENS, skābie produkti 130.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		25.2	33.9	106.6	885	
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas zupa/krējums	7	300/10	6.3	11.0	14.4	184							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	13.9	12.1	62.4	413							
P3 Biešu - kāpostu salāti		70	0.7	3.6	5.0	57							
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P5 Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154							
P6 Auglis(ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 133.1 grami KARTUPEĻI 62 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami		34.3	33.0	122.6	941	
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 29.21 grami AUGĻI un OGAS 222.5 grami		DĀRZENI 541.87 grami KARTUPEĻI 708 grami PIENS, skābie produkti 632.9 grami					Skolas piens 0 grami						