

## ĒDIENKARTE 1.1 Nedēļa/10-12kl BVĢ

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	300/10	3.6	6.6	12.1	133								
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	11.0	11.6	7.0	187								
P3 Vārti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	3.1	6.2	62								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 66 grami PIENS, skābie produkti 295 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami							30.5 27.1 111.3 854
														Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Siera- dārzenų zupa	7	300	5.5	10.8	18.5	196								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.4	12.6	4.0	176								
P3 Vārti kartupeļi		200	4.2	0.2	30.8	146								
P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	4.6	3.1	53								
P5 Piena mērce	1,7	70	2.3	6.0	5.7	86								
P6 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
P7 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.43 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 107.87 grami KARTUPEĻI 332 grami PIENS, skābie produkti 80.6 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							29.6 36.2 90.6 818
														Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	7	300/10	3.3	5.8	21.5	163								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	300	21.3	19.3	62.4	521								
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	1.1	3.3	33								
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
P5 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 249 grami KARTUPEĻI 74 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54 grami							29.3 27.2 127.2 922
														Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	300/10	10.7	10.1	34.2	273								
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	10.2	11.5	7.0	186								
P3 Kartupeļu biezenis	7	220	4.9	3.5	29.9	175								
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		80	1.1	3.1	6.4	58								
P5 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 289.2 grami PIENS, skābie produkti 52.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami							30.2 28.6 102.0 807
														Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu		280	17.9	21.1	72.2	551								
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	80	1.3	1.9	5.0	55								
P3 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.9	38								
P5 Jogurta krēms	7	80	2.3	3.2	6.9	65								
P6 Ogu mērce		80	0.2	0.0	6.7	28								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 8.5 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 124.7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 89.4 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61.6 grami							25.0 27.1 124.2 871
PIEVIENOTĀIS SĀLS 6.18 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 25.6 grami AUGĻI un OGAS 237.56 grami		DĀRZENI 709.87 grami KARTUPEĻI 761.2 grami PIENS, skābie produkti 532.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 320.1 grami							Skolas piens 0 grami