

ĒDIENKARTE 1/1 Nedēļa/5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar gaļu	7	250/10	4.5	8.8	17.2	170							
P2 Gulašs	1,7	100	11.9	11.1	5.8	178							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	4.1	4.2	56							
P5 Graudu maize	1	40	4.4	1.4	16.8	102							
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39							
P7 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 155 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			27.4	26.5	104.9	790
										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	9.9	14.0	6.3	192							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3.6	0.2	26.6	126							
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.2	4.1	3.9	53							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.5	2.9	4.0	48							
P5 Graudu maize	1	50	4.0	0.4	24.4	118							
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	110/150	6.0	3.2	28.6	167							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami AUGĻI un OGAS 12 grami		DĀRZENI 75.67 grami KARTUPEĻI 221 grami PIENS, skābie produkti 192 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			26.2	24.8	93.8	704
										Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka zupa	7	250/10	10.4	18.2	11.3	264							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	11.8	7.5	42.6	294							
P3 Ābolu - avenų dzēriens		200	0.2	0.1	7.8	33							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.6	5.0	2.0	62							
P5 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 34.5 grami		DĀRZENI 122.2 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 11 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami			29.5	32.6	84.7	781
										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	7.5	2.7	121							
P2 Kartupeļu biezenis ar sviestu	7	180	3.9	3.4	30.4	161							
P3 Redīsu burkānu salāti	7	70	0.8	1.1	3.9	33							
P4 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	100/100	3.0	19.7	20.4	318							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 73.5 grami KARTUPEĻI 160 grami PIENS, skābie produkti 115.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			21.7	36.8	79.2	795
										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/krējums	7	250/10	5.4	10.0	13.2	166							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	12.6	10.2	57.9	372							
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	40	4.4	1.4	16.8	102							
P6 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.48 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 131.2 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64.5 grami			30.2	29.4	108.3	826
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30.01 grami AUGĻI un OGAS 226.5 grami		DĀRZENI 557.57 grami KARTUPEĻI 537 grami PIENS, skābie produkti 576.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 259.5 grami			Skolas piens 0 grami			