

ĒDIENKARTE 1/1 Nedēļa/5-9kl

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	250/10	8.2	10.2	23.4	221							
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	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102							
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 141 grami
KARTUPEĻI 50 grami
PIENS, skābie produkti 48 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 67 grami

31.2 27.9 111.2 841

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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	1,11	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 gramiDĀRZENI 75.67 grami
KARTUPEĻI 221 grami
PIENS, skābie produkti 192 gramiKOPĀ:
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	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soljanka zupa	7,9	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 - avenu 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	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami
AUGĻI un OGAS 34.5 gramiDĀRZENI 122.2 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 11 gramiKOPĀ:
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	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 gramiDĀRZENI 73.5 grami
KARTUPEĻI 160 grami
PIENS, skābie produkti 115.4 gramiKOPĀ:
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	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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	1,11	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 gramiDĀRZENI 131.2 grami
KARTUPEĻI 56 grami
PIENS, skābie produkti 210 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 64.5 grami

30.2 29.4 108.3 826

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6.38 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 30.01 grami
AUGĻI un OGAS 226.5 gramiDĀRZENI 543.57 grami
KARTUPEĻI 517 grami
PIENS, skābie produkti 576.4 gramiBIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZIVIS 266.5 grami

Skolas piens 0 grami