

ĒDIENKARTE 1.1 Nedēļa/10-12kl

Viktorija Georgijčuka

SASKAŅOTS
Bauskas Valsts ģimnāzijas direktore

Bauskā, 9. februārī L. Ģerge

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeni zupa ar vistas gaļu /krējums	300/10	3.3	7.6	12.1	133						
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	100	11.0	13.9	7.0	198						
P3 Vārīti griķi	200	7.3	2.2	37.0	197						
P4 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	3.1	6.2	62						
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P6 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P7 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami						DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 66 grami PIENS, skābie produkti 295 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami					
										31.4	31.4
										96.1	804
										Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzeni zupa	300	5.5	11.1	18.4	198						
P2 Cūkgaļas kotlete	80	11.3	14.4	4.0	191						
P3 Vārīti kartupeļi	200	4.4	0.2	32.6	154						
P4 Piena mērce	60	2.0	6.2	4.9	84						
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	5.1	4.2	63						
P6 Kompots dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P7 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami						DĀRZENI 105.87 grami KARTUPEĻI 344 grami PIENS, skābie produkti 71 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					
										27.7	37.4
										91.1	816
										Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	300/10	3.3	6.8	21.5	163						
P2 Makaroni ar vistas gaļu	250	16.8	18.4	52.2	458						
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	1.6	3.3	33						
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P5 Rudzu maize	60	3.7	0.7	24.5	119						
P6 Auglis	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami						DĀRZENI 237.2 grami KARTUPEĻI 74 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami					
										25.2	27.7
										117.0	843
										Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	300/10	9.3	12.0	29.1	265						
P2 Cepta Heka fileja	80	10.2	11.6	7.0	187						
P3 Kartupeļu biezenis	200	5.2	5.4	27.7	184						
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58						
P5 Baltmaize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P6 Citronu dzēriens	200	0.0	0.0	5.0	21						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 270 grami PIENS, skābie produkti 70 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami					
										29.1	32.4
										94.7	808
										Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu	250	14.8	21.7	64.8	521						
P2 Burkānu salāti ar krējumu	70	1.1	3.7	4.7	59						
P3 Tēja Augļu	200	0.0	0.0	3.9	16						
P4 Rudzu maize	60	3.7	0.7	24.5	119						
P5 Jogurta krēms	80	2.3	3.2	6.9	65						
P6 Ogu mērce	80	0.2	0.0	6.7	28						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 15 grami						DĀRZENI 107.03 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 92 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami					
										22.1	29.3
										111.5	808
										Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami AUGĻI un OGAS 239.56 grami						DĀRZENI 678.4 grami KARTUPEĻI 754 grami PIENS, skābie produkti 543 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 304.5 grami					
										Skolas piens 0 grami	

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	100	11.0	13.9	7.0	198						
P2 Vārīti makaroni	200	8.2	4.5	48.3	275						
P3 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	4.1	6.2	71						
P4 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P5 Ogu uzpūtenis /piens	100/20	7.6	4.2	28.5	182						
P6 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 95 grami	DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 285 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami				31.4	27.5	118.3	863	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	300	5.5	11.8	18.7	206						
P2 Maltās gaļas mērce	120	10.9	16.5	5.6	214						
P3 Vārīti griķi	180	7.3	2.2	37.0	197						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	5.1	4.2	63						
P5 Kompots dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P6 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami	DĀRZENI 118.55 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 61 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				28.2	36.0	92.5	805	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar vistas gaļu	250	18.2	21.3	55.8	505						
P2 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	1.6	3.3	33						
P3 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P5 Augļu salāti ar jogurtu	100/12	6.5	5.5	19.6	157						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 128 grami	DĀRZENI 129 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 125 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				28.8	29.0	106.6	825	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	300/10	9.3	12.0	29.1	265						
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	8.2	2.8	126						
P3 Dārzeņu plov	180	5.0	5.6	45.1	252						
P4 Krējuma – citronu mērce	50	0.7	4.1	2.2	47						
P5 Biešu, burkānu, kāpostu salāti	70	1.3	3.1	5.2	53						
P6 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						
P7 Baltmaize	40	3.2	0.4	19.6	94						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 1.5 grami	DĀRZENI 188.6 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 224.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami				33.4	37.2	111.5	934	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļa dārzeņu mērcē	100	9.2	24.8	3.8	277						
P2 Vārīti kartupeļi	180	4.2	0.2	31.1	147						
P3 Burkānu salāti ar krējumu	70	1.2	3.1	5.4	57						
P4 Tēja Augļu	200	0.0	0.0	3.9	16						
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P6 Smalkmaizīte ar kanēli	60	7.3	7.9	34.6	224						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 87.13 grami KARTUPEĻI 210 grami PIENS, skābie produkti 49 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				24.3	36.4	95.2	801	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.13 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 28.01 grami AUGĻI un OGAS 254.5 grami	DĀRZENI 615.28 grami KARTUPEĻI 410 grami PIENS, skābie produkti 744.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 275 grami				Skolas piens 0 grami					