

ĒDIENKARTE 1.2 Nedēļa/10-12kl BVĢ

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	140	13.3	14.6	8.1	229							
P2 Vārīti makaroni	1	200	9.6	3.2	56.8	304							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.1	6.2	71							
P4 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135							
P5 Ogu uzpūtenis /piens	1,7	100/200	7.6	4.2	28.5	182							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 95.4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 298.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			35.4	27.1	132.1	960
													Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	300	5.5	11.8	18.7	206							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	120	11.0	15.1	5.6	202							
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248							
P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	4.6	3.1	53							
P5 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P6 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 118.55 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 61 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			29.2	34.4	108.1	868
													Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar vistas gaļu	1	250	19.2	18.7	55.6	479							
P2 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	1.1	3.3	33							
P3 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P5 Maizes zupa ar putukrējumu	1,7	150/20	2.3	7.4	28.6	199							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 43 grami		DĀRZENI 129 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			25.4	27.9	115.4	855
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeniņiem/krējums	4,7	300/10	4.5	9.4	19.7	191							
P2 Plovs ar cūkgaļu	7	250	13.6	15.5	40.0	359							
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	1.1	3.1	5.1	50							
P4 Kefirs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P5 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 175.2 grami KARTUPEĻI 90 grami PIENS, skābie produkti 220 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami			29.6	32.4	96.8	815
													Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļa dārzenu mērcē	1,7	120	13.7	19.7	3.7	248							
P2 Vārīti kartupeļi		200	4.2	0.2	30.8	146							
P3 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	80	1.3	1.9	5.0	55							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.9	38							
P6 Smalkmaizīte ar kanēļi	1,3,7	60	7.3	7.7	34.7	223							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 92.5 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 49.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami			29.1	30.2	103.6	822
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.98 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 29.81 grami AUGĻI un OGAS 166 grami		DĀRZENI 610.65 grami KARTUPEĻI 398 grami PIENS, skābie produkti 654 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 297 grami						Skolas piens 0 grami