

ĒDIENKARTE 1/2 Nedēļa/10-12kl

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	300/10	9.7	11.7	27.8	258							
P2 Gulašs	1,7	120	12.7	15.8	7.1	230							
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.1	53							
P5 Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154							
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.41 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami
AUGĻI un OGAS 82 gramiDĀRZENI 147 grami
KARTUPEĻI 60 grami
PIENS, skābie produkti 75 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 70 grami

36.6 35.1 132.0 1020

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	10.9	19.0	7.6	244							
P2 Rīsi vārīti		180	5.4	2.2	54.1	255							
P3 Piena mērce	1,7	70	2.0	4.2	5.3	66							
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.5	60							
P5 Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154							
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	110/150	6.0	3.2	28.4	166							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.58 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami
AUGĻI un OGAS 82 gramiDĀRZENI 60.07 grami
KARTUPEĻI 41 grami
PIENS, skābie produkti 205 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 56 grami

32.2 33.6 128.0 944

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka zupa	7,9	250/10	9.8	16.5	11.3	245							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	80	9.8	12.1	3.4	166							
P3 Vārīti makaroni	1	180	8.6	2.0	51.1	266							
P4 Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154							
P5 Ābolu - avenu dzēriens		200	0.2	0.1	4.8	22							
P6 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.6	5.0	2.0	62							

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.1 grami
AUGĻI un OGAS 34.5 gramiDĀRZENI 132.4 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 25 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 75 grami

36.7 37.8 97.8 914

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas mērcē	1,7	100	9.6	8.3	7.5	150							
P2 Kartupeļu biezenis	7	180	3.8	1.9	29.4	144							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.0	2.3	43							
P4 Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154							
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	100/100	3.0	20.5	21.6	325							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.42 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 93.6 grami
KARTUPEĻI 154.8 grami
PIENS, skābie produkti 175.3 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 42.2 grami

24.9 36.1 94.0 854

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	300/10	6.3	11.0	14.4	184							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	13.9	12.1	62.4	413							
P3 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	0.6	5							
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P5 Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154							
P6 Auglis (ābols)		80	0.7	0.2	7.8	32							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 105.9 grami
KARTUPEĻI 62 grami
PIENS, skābie produkti 210 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 75 grami

34.4 29.4 118.1 883

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6.33 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 26.62 grami
AUGĻI un OGAS 334.1 gramiDĀRZENI 538.97 grami
KARTUPEĻI 347.8 grami
PIENS, skābie produkti 690.3 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 318.2 grami

Skolas piens 0 grami