

ĒDIENKARTE 1/2 Nedēļa/5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu	7	250/10	8.1	10.1	23.2	220							
P2 Gulašs	1,7	110	14.0	13.4	5.8	207							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102							
P5 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39							
P6 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.1	53							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami
AUGĻI un OGAS 82 gramiDĀRZENI 136 grami
KARTUPEĻI 50 grami
PIENS, skābie produkti 48 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 76.7 grami

33.1 30.2 108.9 866

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete		80	9.8	14.1	7.6	195							
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P3 Piena mērce	1,7	50	1.5	2.9	4.0	48							
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.5	60							
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	110/150	6.1	3.2	28.9	168							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami
AUGĻI un OGAS 32.6 gramiDĀRZENI 60.07 grami
KARTUPEĻI 41 grami
PIENS, skābie produkti 192 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 50 grami

28.8 26.7 114.0 811

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka zupa	7,9	250/10	7.7	15.0	12.5	227							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	80	9.8	12.1	3.4	166							
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
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							
P6 Ābolu - avenu dzēriens		200	0.2	0.1	4.8	22							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.1 grami
AUGĻI un OGAS 34.5 gramiDĀRZENI 132.4 grami
KARTUPEĻI 37.5 grami
PIENS, skābie produkti 25 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 68.8 grami

32.1 35.6 86.3 826

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas mērcē	1,7	90	8.7	8.2	6.8	142							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	1.6	25.2	123							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.0	2.3	43							
P4 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102							
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	100/100	3.0	19.8	19.9	316							
P6 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.42 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 90.5 grami
KARTUPEĻI 133 grami
PIENS, skābie produkti 163 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 38 grami

21.1 34.2 79.0 764

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas zupa/krējums	7	250/10	5.2	10.0	12.1	161							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	12.6	10.2	57.9	372							
P3 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	0.6	5							
P4 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102							
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P6 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 89 grami
KARTUPEĻI 56 grami
PIENS, skābie produkti 210 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 64.5 grami

29.3 25.8 103.1 776

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 26.42 grami
AUGĻI un OGAS 334.1 gramiDĀRZENI 507.97 grami
KARTUPEĻI 317.5 grami
PIENS, skābie produkti 638 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 298 grami

Skolas piens 0 grami