

ĒDIENKARTE 1.1 Nedēļa/5-9kl

Viktorija Georgijčuka

SASKANOTS

Bauskas Valsts ģimnāzijas direktore

L. Gerge

Bauskā, 9. februārī

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeni zupa ar vistas gaļu /krējums	250/10	3.1	6.6	10.5	117						
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	100	11.0	13.9	7.0	198						
P3 Vārīti griķi	150	5.4	1.6	27.2	145						
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 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami						DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 295 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami					
										29.2	29.8
										84.6	735
										Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera- dārzeni zupa	250	4.3	10.0	14.0	165						
P2 Cūkgaļas kotlete	80	11.3	13.3	4.0	181						
P3 Vārīti kartupeļi	150	3.6	0.2	26.6	126						
P4 Piena mērce	50	1.7	4.0	4.4	61						
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 1.27 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami						DĀRZENI 97.87 grami KARTUPEĻI 281 grami PIENS, skābie produkti 58 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					
										25.4	32.9
										80.3	722
										Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	250/10	2.5	6.5	16.0	136						
P2 Makaroni ar vistas gaļu	200	15.0	18.2	44.0	414						
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	40	2.4	0.5	16.4	80						
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 204.7 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami					
										21.3	27.0
										95.1	732
										Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	250/10	7.7	11.8	22.3	229						
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	8.2	2.8	126						
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 240 grami PIENS, skābie produkti 70 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					
										24.6	28.8
										83.8	712
										Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu	250	14.7	21.7	63.3	514						
P2 Burkānu salāti ar krējumu	60	1.0	2.5	4.6	48						
P3 Tēja Augļu	200	0.0	0.0	3.9	16						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
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 88.25 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami					
										20.6	27.9
										101.7	751
										Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami AUGĻI un OGAS 239.56 grami						DĀRZENI 637.9 grami KARTUPEĻI 626 grami PIENS, skābie produkti 526.25 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 284.5 grami					
										Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarti sagatavoja Maija Bulbakova tehnologs@cncgroup.lv Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta
Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

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	150	6.0	1.8	35.5	188						
P3 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	4.1	6.2	71						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Ogu uzpūtenis /piens	100/15	6.2	3.2	26.1	158						
P6 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.05 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 95 grami						DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 235 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami					
											27.2 23.6 99.1 733
											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	250	4.3	10.0	14.0	165						
P2 Maltās gaļas mērce	100	9.7	14.4	5.1	188						
P3 Vārīti griķi	150	5.9	1.8	29.9	159						
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						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.09 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami						DĀRZENI 110.55 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami					
											24.4 31.6 80.3 701
											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	200	15.0	18.4	43.6	414						
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	100/10	5.5	4.6	18.7	141						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 128 grami						DĀRZENI 112.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 105 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 46 grami					
											24.7 25.2 93.5 720
											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	250/10	7.7	11.8	22.3	229						
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	8.2	2.8	126						
P3 Dārzeņu plov	150	4.0	2.5	35.6	182						
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	20	1.6	0.2	9.8	47						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 1.5 grami						DĀRZENI 180.5 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 224.9 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					
											29.1 33.8 85.4 781
											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	150	3.6	0.2	26.6	126						
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						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 9.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 87.13 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 49 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					
											23.7 36.4 90.7 780
											Skolas piens 0 grami
PIEVIENTOTAIS SĀLS 4.6 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 28.01 grami AUGĻI un OGAS 254.5 grami						DĀRZENI 583.08 grami KARTUPEĻI 325 grami PIENS, skābie produkti 661.9 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 266 grami					
											Skolas piens 0 grami