

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1,7	200/10	5.6	6.7	17.2	152							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.8	11.8	6.3	179							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	9.4	39							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 92.05 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 109 grami						
KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67.6 grami							25.2	22.0	79.9	634	Skolas piens 0 grami		

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	70	9.3	11.0	5.1	157							
P2 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177							
P3 Piena mērce	1,7	30	1.1	1.3	3.0	29							
P4 Kīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.0	2.0	42							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65							
P6 Biezpiena krēms ar zemeņu mērci	7	60/50	8.5	4.0	11.0	123							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami							DĀRZENI 73.8 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 45 grami						
KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami							28.4	22.7	63.9	592	Skolas piens 0 grami		

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem	4,7	200/10	3.8	5.8	13.2	132							
P2 Vārītas sardesles	9	60	6.4	13.9	0.9	154							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.0	24.5	124							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami							DĀRZENI 96.9 grami KARTUPEĻI 189 grami PIENS, skābie produkti 38.5 grami						
KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami							16.4	26.6	55.6	542	Skolas piens 0 grami		

CETURDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	200	10.6	15.4	19.3	257							
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.0	47							
P3 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65							
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7	70/100	3.6	8.0	20.6	173							
P5 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 95 grami							DĀRZENI 123 grami KARTUPEĻI 80 grami PIENS, skābie produkti 62.6 grami						
KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami							17.5	28.0	62.7	581	Skolas piens 0 grami		

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu	7	200/10	3.5	7.3	11.6	136							
P2 Gulašs	1,7	80	7.1	9.6	5.2	150							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170							
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	5.6	4.4	73							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 157.55 grami KARTUPEĻI 26.7 grami PIENS, skābie produkti 220 grami						
KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53.3 grami							24.0	28.8	73.2	677	Skolas piens 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.3 grami AUGĻI un OGAS 127.5 grami							DĀRZENI 543.3 grami KARTUPEĻI 355.7 grami PIENS, skābie produkti 475.1 grami						
KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 234.9 grami							Skolas piens 0 grami						