

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl BVĢ Piena. olbal.  
nešan.

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)	1	200/10	3.5	2.5	11.9	84							
P2 BL Bolones mērce			100	8.8	11.1	166							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti			70	0.7	3.1	48							
P5 Sulas dzēriens			200	0.3	0.0	8.4							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Auglis (ābols)			80	0.3	0.2	8.0							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami			DĀRZENI 150.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami			20.5	18.4	79.0	593
													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 tefteļis BL mērcē	1,3	60/40	11.0	12.9	13.6	223							
P2 Vārīti kartupeļi			120	2.4	0.2	22.5							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu			70	0.7	3.1	54							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Multivitamīnu dzēriens			200	0.3	0.0	7.4							
P6 BL Rīsu biezputra			100	1.6	0.9	23.8							
P7 Ogu ķīselis			100	0.2	0.0	8.4							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 20 grami			DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			17.2	17.5	89.9	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 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	5.3	4.7	16.8	132							
P2 Zivis fileja BL mērcē	1,4	100	7.1	6.1	8.2	128							
P3 Rīsi vārīti			120	3.4	1.4	33.8							
P4 Dārzeņu salāti			70	0.7	3.1	43							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Āboli (auglis)			80	0.3	0.2	8.0							
P7 Tēja Karkade			200	0.0	0.0	2.9							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami			DĀRZENI 100.7 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77.6 grami			19.0	16.1	80.4	563
													Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 BL Maltās gaļas mērce	1	80	8.8	10.6	3.7	152							
P2 Vārīti griķi			120	4.3	0.7	34.8							
P3 Burkāni ar sēkliņām un ķirbi			70	1.1	6.1	3.5	74						
P4 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Ogu ķīselis			200	0.5	0.1	16.7							
P6 Cepumi			50	2.0	11.0	34.5							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.6 grami AUGĻI un OGAS 40 grami			DĀRZENI 75.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami			17.7	28.8	101.4	751
													Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soļanka zupa	1	200	7.5	11.6	15.9	206							
P2 Burkānu mērce BP	1	50	0.7	0.4	7.3	35							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.9	34.1	183							
P4 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem			70	1.4	5.0	2.0	60						
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Tēja Karkade			200	0.0	0.0	2.9							
P7 Āboli (auglis)			80	0.3	0.2	8.0							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.6 grami AUGĻI un OGAS 80.5 grami			DĀRZENI 119 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami			16.8	19.4	78.4	579
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23.71 grami AUGĻI un OGAS 304.5 grami			DĀRZENI 544.3 grami KARTUPEĻI 236.1 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 268.6 grami						
													Skolas piens 0 grami