

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl Piena un piena
produktu nepanesība

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasolņiks	1	200	3.2	3.8	13.5	101							
P2 BP Maltās gaļas mērce	1	100	9.8	11.0	11.8	185							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Burkāni un puravi ar eļļu		70	0.8	5.0	3.5	63							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	9.4	39							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 113.95 grami KARTUPEĻI 44 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			20.5	21.3	81.5	604
										Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu		200	3.2	4.3	11.2	97							
P2 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177							
P4 BP mērce	1	50	0.7	1.8	8.2	51							
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47							
P6 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65							
P7 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 4 grami		DĀRZENI 146.4 grami KARTUPEĻI 46.7 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.3 grami			24.3	25.9	74.5	639
										Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem	4	200	3.6	3.8	12.9	102							
P2 Vārītas sardeles		60	6.4	13.9	0.9	154							
P3 BP Kartupeļu biezenis		150	2.6	3.6	26.2	141							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P5 Graudu maize	1	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 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami			15.5	26.1	57.0	531
										Skolas piens 0 grami			

CETURDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu (bez kr		200	10.6	12.4	22.9	244							
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 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							
P5 Rīsu piena ķīselis ar ogu mērci		100/30	0.8	1.0	24.5	116							
P6 Āboli (augļis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		DĀRZENI 131 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami			15.0	18.1	77.7	542
										Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	5.0	3.4	15.8	114							
P2 Gulašs	1	80	6.8	7.6	4.9	121							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170							
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 99.65 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.5 grami			18.9	19.9	74.4	558
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 29.7 grami AUGĻI un OGAS 138.5 grami		DĀRZENI 587.9 grami KARTUPEĻI 417.2 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 252.8 grami			Skolas piens 0 grami			