

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/10-12kl BVĢ

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)/krējum	1,7	300/10	4.8	7.5	16.9	158							
P2 Bolones mērce	7	110	12.2	13.6	4.8	192							
P3 Vārīti makaroni	1	200	8.6	2.6	51.1	271							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	1.2	3.1	4.4	45							
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 164.6 grami KARTUPEĻI 77 grami PIENS, skābie produkti 37.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70.5 grami			30.2	27.5	114.1	852
										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 tefelīš krējumā mērcē	1,3,7	70/60	13.8	16.6	14.7	263							
P2 Vārīti kartupeļi		200	4.2	0.2	30.8	146							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	4.1	5.5	63							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31							
P6 Rīsu krēms	7	80	1.6	14.5	12.7	187							
P7 Ogu ķīselis		100	0.2	0.0	8.4	35							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 103.1 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 81.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami			23.8	36.1	99.9	838
										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	300	8.0	8.3	25.2	208							
P2 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.0	5.4	5.7	116							
P3 Rīsi vārīti		200	5.4	2.3	54.1	256							
P4 Dārzenu salāti		70	0.7	5.1	2.3	63							
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P6 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 112.5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 240 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86.4 grami			34.0	27.2	125.3	906
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	110	11.2	13.0	4.3	180							
P2 Vārīti griķi		180	6.0	1.0	49.4	234							
P3 Burkānu salāti		70	4.8	3.4	26.8	175							
P4 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	100/100	4.5	10.4	12.0	161							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 45 grami		DĀRZENI 386.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 92 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			28.9	28.4	116.3	871
										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/krējums	7	300/10	8.6	15.8	13.3	239							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	180/20	13.2	8.0	51.1	339							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	5.0	2.3	61							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.42 grami AUGĻI un OGAS 80.6 grami		DĀRZENI 107.1 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 209.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami			31.9	33.6	104.6	887
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23.43 grami AUGĻI un OGAS 309.6 grami		DĀRZENI 874.2 grami KARTUPEĻI 395 grami PIENS, skābie produkti 660.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 294.9 grami						
										Skolas piens 0 grami			