

## ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/10-12kl BVĢ

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	1,7	300/10	4.8	7.5	16.9	158							
P2 Bolones mērce	7	110	12.2	14.3	4.8	199							
P3 Rīsi vārīti		180	5.4	2.1	54.1	255							
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 1.21 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			27.0	27.8	117.0	842
										Skolas piens 0 grami			

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	110	10.4	16.9	7.5	232							
P2 Vārīti kartupeļi		200	4.2	0.2	30.8	146							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	5.1	5.6	72							
P4 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135							
P5 Multivitaminu 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 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 101 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 107.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 46.2 grami			20.9	37.5	97.0	838
										Skolas piens 0 grami			

## TREŠDIENA

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	300	8.0	8.3	25.2	208							
P2 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	130	10.4	7.6	7.4	155							
P3 Vārīti kartupeļi		200	3.9	0.4	37.4	160							
P4 Biešu - ķīpoku salāti	7	70	0.9	2.1	6.6	57							
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 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 82.6 grami		DĀRZENI 106.8 grami KARTUPEĻI 268 grami PIENS, skābie produkti 262 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 104.4 grami			35.2	24.4	114.6	843
										Skolas piens 0 grami			

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	120	11.1	12.9	4.1	178							
P2 Vārīti makaroni	1	200	9.6	2.2	56.8	295							
P3 Burkānu salāti		70	0.9	3.1	5.2	56							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	100/100	4.5	10.4	11.6	159							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 45 grami		DĀRZENI 86.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 88.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			29.0	29.3	105.5	831
										Skolas piens 0 grami			

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7	300/10	8.7	16.2	13.4	245							
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 111.1 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 211.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami			32.0	34.0	104.7	893
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.06 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.92 grami AUGĻI un OGAS 310.2 grami		DĀRZENI 570.4 grami KARTUPEĻI 603 grami PIENS, skābie produkti 706.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 301.1 grami						
										Skolas piens 0 grami			