

ĒDIENKARTE 2/2 Nedēļa/10-12kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasolņiks	300/10	5.9	9.8	18.8	190						
P2 Maltās gaļas mērce	110	10.6	14.0	3.6	183						
P3 Vārīti griķi	180	6.4	1.1	52.3	248						
P4 Burkāni un puravi ar krējumu 55	70	1.2	3.0	4.5	53						
P5 Sulas dzēriens	150/	0.3	0.0	9.4	39						
P6 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 119.55 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 50 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68 grami					
										29.1	28.4 117.8 853
										Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sautējums ar cūkgaļu	280	13.3	21.4	33.2	387						
P2 Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	4.1	5.2	62						
P3 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P4 Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	9.4	39						
P5 Rīsu krēms ar ķīseli	50/100	1.2	9.2	21.2	172						
P6 Auglis(ābols)	80	0.7	0.2	7.8	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami AUGĻI un OGAS 96 grami						DĀRZENI 147 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 46 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami					
										21.2	35.4 106.2 833
										Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	250/10	4.3	7.8	16.6	161						
P2 Maltās gaļas mērce	100	11.8	17.0	4.4	219						
P3 Rīsi vārīti	150	6.0	2.8	60.1	287						
P4 Biešu - ķiploku salāti	70	1.2	3.1	5.8	56						
P5 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P6 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 122.55 grami KARTUPEĻI 90 grami PIENS, skābie produkti 230 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77 grami					
										33.7	35.1 119.0 936
										Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu	300/10	5.9	10.8	20.9	204						
P2 Vistas gaļas kotlete	80	9.6	11.9	4.6	166						
P3 Vārīti makaroni	180	10.3	2.3	61.1	317						
P4 Salāti gurķu-redīsu ar sk.krējumu	70	0.9	3.1	1.9	39						
P5 Piena mērce	50	1.2	2.2	3.3	38						
P6 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P7 Citronu dzēriens	200	0.0	0.0	5.0	20						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.43 grami AUGĻI un OGAS 2.9 grami						DĀRZENI 196 grami KARTUPEĻI 90 grami PIENS, skābie produkti 55 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63 grami					
										32.7	30.8 126.0 926
										Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs	110	10.5	13.8	7.4	196						
P2 Vārīti griķi	180	6.4	1.1	52.3	248						
P3 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu	70	2.2	8.8	4.6	109						
P4 Garu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	75/100	11.3	4.0	18.6	159						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.46 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.02 grami AUGĻI un OGAS 16 grami						DĀRZENI 93.65 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 20.5 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami					
										35.2	28.2 112.2 853
										Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.45 grami AUGĻI un OGAS 114.9 grami						DĀRZENI 678.75 grami KARTUPEĻI 420 grami PIENS, skābie produkti 401.5 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 303 grami					
										Skolas piens 0 grami	