

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/10-12kl

ID Nr 18570060105

L. Ģerge
Bauskā, 21. 03.

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Rasoļņiks	1,7	250/10	6.5	11.6	26.0	235								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.8	11.8	6.3	179								
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48								
P5 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128								
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	9.4	39								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.39 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 144.95 grami KARTUPEĻI 82.5 grami PIENS, skābie produkti 121.5					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68.8 grami							31.6 28.4 118.8 876
														Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu	7	300/10	5.1	8.4	17.2	175								
P2 Vistas gaļas kolletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181								
P3 Vārīti makaroni	1	180	8.6	2.1	51.1	267								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48								
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47								
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P7 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 4 grami		DĀRZENI 181.8 grami KARTUPEĻI 60.1 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77.9 grami							33.7 34.3 107.5 901
														Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	300/10	6.4	9.0	20.6	203								
P2 Vārītas sardeles		60	6.6	14.3	1.0	159								
P3 Rīsi vārīti		180	5.4	1.7	54.1	251								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.6	5.1	51								
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56								
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P7 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 114.8 grami KARTUPEĻI 93.6 grami PIENS, skābie produkti 62 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 36 grami							26.9 36.8 111.1 908
														Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	300	15.8	22.1	29.0	376								
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.0	47								
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7	70/100	3.6	8.0	19.9	171								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 149.4 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 70.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67.4 grami							26.6 37.7 92.2 826
														Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Gulašs	1,7	100	8.9	12.0	6.5	188								
P2 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
P3 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82								
P4 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	75/50	11.5	3.4	10.0	134								
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	10.4	46								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 93.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 24 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							34.0 28.2 105.4 860
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 33 grami AUGĻI un OGAS 173.5 grami		DĀRZENI 671.05 grami KARTUPEĻI 339.7 grami PIENS, skābie produkti 455.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 296.3 grami							Skolas piens 0 grami
														Skolas piens 0 grami