

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1,7	250/10	6.9	8.0	21.4	186							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.8	11.8	6.3	179							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48							
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 95.45 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 109 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami						
													30.9 24.5 103.6 778
													Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	70	9.3	10.9	4.5	155							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P3 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47							
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P6 Biezpiena- krēms ar zemeņu mērci	7	60/50	8.5	4.0	11.0	123							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami							DĀRZENI 73.6 grami KARTUPEĻI 17.1 grami PIENS, skābie produkti 65 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 49.7 grami						
													34.2 27.6 87.0 757
													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	250/10	5.3	7.5	17.2	170							
P2 Vārītas sardeles	9	60	6.6	14.3	1.0	159							
P3 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.6	5.1	51							
P4 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.5	24.5	128							
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	7.0	29							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami							DĀRZENI 106.5 grami KARTUPEĻI 207 grami PIENS, skābie produkti 89.1 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami						
													23.6 36.1 79.1 755
													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	250	13.6	19.2	27.8	336							
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 (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 95 grami							DĀRZENI 136.2 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 66.4 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami						
													24.4 34.9 91.0 785
													Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu	7	250/10	4.3	6.9	14.2	146							
P2 Gulašs	1,7	100	8.9	12.0	6.5	188							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82							
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 181.8 grami KARTUPEĻI 33.3 grami PIENS, skābie produkti 222.5 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.7 grami						
													32.0 35.6 98.2 881
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami AUGĻI un OGAS 127.5 grami							DĀRZENI 593.55 grami KARTUPEĻI 427.4 grami PIENS, skābie produkti 552 grami						
													Skolas piens 0 grami