

9.10.

Medicīnas māsa  
**Viktorija Georgijčuka**  
 ID: Nr. 18570060105

**SASKAŅOTS**  
 Bauskas Valsts ģimnāzijas direktore  
 L. Gerģe  
 Bauskā, 5. oktobrī

SIA "Concord Service Group"

**ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl BVĢ****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	1,7	200/10	3.9	4.4	11.1	103								
P2 Bolones mērce	7	100	11.1	11.3	4.4	166								
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176								
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	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 150.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami		23.7	20.5	78.6	609		
									Skolas piens 0 grami					

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgāļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	11.6	10.1	12.2	195								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.5	0.1	18.5	88								
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	3.1	5.5	54								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31								
P6 Rīsu krēms	7	60	1.2	10.9	10.7	145								
P7 Ogu ķīselis		100	0.2	0.0	8.4	35								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 55.9 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		17.9	24.5	70.9	593		
									Skolas piens 0 grami					

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.0	5.0	5.7	112								
P2 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	5.3	4.7	16.8	132								
P3 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159								
P4 Dārzenu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43								
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96								
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 100.7 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 240 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77.6 grami		26.0	19.1	83.9	632		
									Skolas piens 0 grami					

**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	80	10.8	10.7	3.0	152								
P2 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P3 Burkāni ar sēkliņām un ķirbi		70	1.2	6.1	3.8	77								
P4 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32								
P5 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	70/70	3.8	7.7	9.8	124								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami AUGĻI un OGAS 41 grami		DĀRZENI 75.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 57 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami		21.3	25.5	67.1	594		
									Skolas piens 0 grami					

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	1,7	200/10	7.8	13.6	16.2	235								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	120/15	9.2	5.9	34.1	233								
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	5.0	2.0	60								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 80.5 grami		DĀRZENI 94 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 211 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami		25.4	29.0	77.9	708		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.71 grami AUGĻI un OGAS 305.5 grami		DĀRZENI 519.3 grami KARTUPEĻI 236.1 grami PIENS, skābie produkti 598.9 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 268.6 grami							
									Skolas piens 0 grami					