

**ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Piena un piena
prod.nepan.,bez glutēna**

Viktoria Georgijevna

APSTIPINĀ
Bauskas Valsts ģimnāzijas direktore
L. Gerģe
Bauskā, *27. jūnijā*

PIRMIDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu	200	2.6	2.6	8.1	68						
P2 BG Sautēta cūkgāja mērcē	100	8.8	10.1	10.6	169						
P3 Vārīti griķi	120	4.5	1.3	22.8	122						
P4 Burkāni ar sēklīnām	70	1.3	3.1	6.2	62						
P5 Bezglutena maize	20/	0.5	0.5	8.2	42						
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu	200/	0.1	0.0	7.0	29						
P7 Āboli (augļi)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 103.56 grami	DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		18.1	17.8	70.9	531
								Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar BG nūdelēm	200	2.9	7.8	21.7	170						
P2 Cūkgājas kotlete	80	16.8	10.2	4.0	180						
P3 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98						
P4 BG Rīsu piena mērcē	50	0.4	1.6	8.0	47						
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	5.1	4.2	63						
P6 Kompots dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P7 Bezglutena maize	20/	0.5	0.5	8.2	42						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 30 grami	DĀRZENI 109.27 grami KARTUPEĻI 221 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		24.6	25.4	74.3	632
								Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa	200	1.7	3.3	11.8	86						
P2 BG Makaroni ar vistas gaļu	180	11.0	9.6	38.6	297						
P3 Redīsu-burkānu salāti ar eļļu	70	0.8	4.1	3.1	54						
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P5 Bezglutena maize	20	0.5	0.5	8.2	42						
P6 Augļi	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami	DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		14.4	17.7	77.2	549
								Skolas piens 0 grami			

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Piena un piena prod.n
ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Piena un piena prod.n

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu	200	5.8	6.7	16.2	151						
P2 BG Cepta Heka fileja	60/	7.1	8.1	3.3	128						
P3 Kartupeļu biezenis(rīsu piens)	150	2.2	2.5	18.6	107						
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58						
P5 Bezglutena maize	20/	0.5	0.5	8.2	42						
P6 Citronu dzēriens	200	0.0	0.0	5.0	21						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.89 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		16.7	20.9	57.8	507
								Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu	200	12.0	14.3	36.1	330						
P2 Burkānu salāti ar eļļu	60	0.8	3.1	4.3	51						
P3 Tēja Augļu	200	0.0	0.0	3.9	16						
P4 Bezglutena maize	20	0.5	0.5	8.2	42						
P5 BG Cepumi	50/	2.0	11.0	34.5	246						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 105.03 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		15.2	28.9	87.0	684
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami AUGĻI un OGAS 246.56 grami	DĀRZENI 624.3 grami KARTUPEĻI 439.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 284.5 grami		Skolas piens 0 grami			