

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

Viktorija Georgijčuka

ID Nr. 18570060105

L. Gerge

Bauska,

27. augusta

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 SKADĒNU ŽUPA, KRĒJHKS	1,7	250/10	6.9	8.0	21.4	186							
P2 MAKARONI	1,7	100	11.8	11.8	6.3	179							
P3 VISTAS G. MĒRCE		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	0.5	0.0	15.7	65							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.19 grami		DĀRZENI 95.45 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.7 grami		KARTUPEĻI 50 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						31.1 24.5 111.7 811
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 109 grami					GAĻA, ZIVIS 72 grami						
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 M.G. - RIMENĻA VELNITIS	3	80	9.1	10.8	4.6	153							
P2 GRIKI	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P3 Piena mērce	1,7	30	1.1	1.3	3.0	29							
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 JOGURTA KRĒM, OGĻI KISELIS 7		60/50	8.5	4.0	11.0	123							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 7.7 grami		DĀRZENI 73.8 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTĀIS CUKURS 7.7 grami		KARTUPEĻI 17.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 45 grami				33.2	26.6	85.1
AUGĻI un OGAS 8 grami		PIENS, skābie produkti 45 grami					GAĻA, ZIVIS 48.1 grami						736
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 VISTAS ŽUPA AR NŪDEĻĒM	4,7	250/10	5.3	8.5	17.2	179							
P2 ZIVS.KOTLETE	9	60	6.6	14.3	1.0	159							
P3 Kartupeļu biezenis	7	180	4.0	2.5	31.2	156							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZENI 106.5 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami		KARTUPEĻI 243 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami		22.6 34.5 79.8 738				
AUGĻI un OGAS 24.5 grami		PIENS, skābie produkti 44.2 grami					GAĻA, ZIVIS 30 grami		Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 RĪSI; M.G. MĒRCE	7	250	13.2	19.2	24.2	320							
P2 Biešu -marinētu gurķu salau ar eļļu		70	0.7	2.4	6.0	47							
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P4 ANĢĻU KISELIS	1,7	70/100	3.6	8.0	21.7	178							
P5 PĒŅKREBĻHKS		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami	DĀRZENI 136.2 grami	KOPĀ:											
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami	KARTUPEĻI 100 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami											23.7 34.8 81.7 746
AUGĻI un OGAS 95 grami	PIENS, skābie produkti 66.4 grami	GAĻA, ZIVIS 56.2 grami											
		Skolas piens 0 grami											

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs ar galu	7	250/10	4.3	9.9	14.2	173							
P2 PĒRĻU GRĪBAS	1,7	80	7.1	9.6	5.2	150							
P3 VISTAS MĒRCE		150	4.5	1.8	45.1	212							
P4 Burkāni ar sēklīnām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami		DĀRZENI 175.15 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 33.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						25.7 32.7 84.9 765
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 220 grami					GAĻA, ZIVIS 56.7 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami		DĀRZENI 587.1 grami						Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 29.1 grami		KARTUPEĻI 443.8 grami					BIEZPIENS, SIERS 45 grami						
AUGĻI un OGAS 127.5 grami		PIENS, skābie produkti 484.6 grami					GAĻA, ZIVIS 263 grami						
								Skolas piens 0 grami					