

SIA "Concord Service Group"

ĒDIENKARTE 1/1 Nedēļa/10-12kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar gaļu	7	300/10	4.5	8.8	17.4	171								
P2 Gulašs	1,7	100	12.7	13.8	7.1	212								
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
P4 Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	4.1	4.2	56								
P5 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 160 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 75 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							31.5 30.1 123.6 919
													Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas kotlete		80	10.9	19.0	7.6	244								
P2 Vārīti kartupeļi		180	4.0	0.4	37.8	162								
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0.8	5.2	2.6	65								
P4 Piena mērce	1,7	70	2.0	4.2	5.3	66								
P5 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	110/150	5.9	3.2	28.1	164								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.1 grami AUGĻI un OGAS 12 grami		DĀRZENI 75.67 grami KARTUPEĻI 251 grami PIENS, skābie produkti 205 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami							30.2 34.1 106.6 855
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa	7	250/10	8.2	15.2	13.7	236								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	200/23	15.5	9.6	60.4	402								
P3 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.6	5.0	2.0	62								
P4 Ābolu - aveņu dzēriens		200	0.2	0.1	7.8	33								
P5 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 34.5 grami		DĀRZENI 121.6 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 12 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 23 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami							32.1 32.0 109.1 887
													Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivs kotlete	1,3,4	60	8.0	5.5	2.7	103								
P2 Kartupeļu biezenis	7	220	6.9	4.7	54.3	275								
P3 Redīsu burkānu salāti	7	70	0.9	1.3	4.0	37								
P4 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	100/100	2.8	20.3	20.3	317								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 16 grami		DĀRZENI 73.5 grami KARTUPEĻI 290 grami PIENS, skābie produkti 130.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							25.2 33.9 106.6 885
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas zupa/krējums	7	300/10	6.3	11.0	14.4	184								
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	13.9	12.1	62.4	413								
P3 Biešu - kāpostu salāti		70	0.7	3.6	5.0	57								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
P6 Auglis(ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 133.1 grami KARTUPEĻI 62 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami							34.3 33.0 122.6 941
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.53 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 29.21 grami AUGĻI un OGAS 222.5 grami		DĀRZENI 563.87 grami KARTUPEĻI 718 grami PIENS, skābie produkti 632.9 grami					BIEZPIENS, SIERS 23 grami GAĻA, ZIVIS 276 grami							Skolas piens 0 grami