

ĒDIENKARTE 1.2 Nedēļa/10-12kl BVĢ

PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|--------|---------|--------|-------|-------|-------|---|---------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē | 1,7 | 140 | 13.3 | 14.6 | 8.1 | 229 | | | | | | | |
| P2 Vārīti makaroni | 1 | 200 | 9.6 | 3.2 | 56.8 | 304 | | | | | | | |
| P3 Burkāni ar sēkliņām | | 70 | 1.3 | 4.1 | 6.2 | 71 | | | | | | | |
| P4 Rudzu maize | 1 | 60 | 3.3 | 0.8 | 24.5 | 135 | | | | | | | |
| P5 Ogu uzpūtenis /piens | 1,7 | 100/200 | 7.6 | 4.2 | 28.5 | 182 | | | | | | | |
| P6 Āboli (augļi) | | 80 | 0.3 | 0.2 | 8.0 | 38 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 95 grami | | | | | | | DĀRZENI 95.4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 298.6 grami | | | | | | |
| | | | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami | 35.4 27.1 132.1 960 | | | | | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |

OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--|--------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Siera- dārzeņu zupa | 7 | 300 | 5.3 | 11.9 | 21.7 | 211 | | | | | | | |
| P2 Maltās gaļas mērce | 1,7 | 120 | 12.7 | 16.7 | 5.5 | 223 | | | | | | | |
| P3 Vārīti kartupeļi | | 180 | 3.5 | 0.4 | 33.7 | 144 | | | | | | | |
| P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu | | 70 | 0.6 | 7.1 | 3.1 | 76 | | | | | | | |
| P5 Kompots dzērveņu | | 200 | 0.1 | 0.0 | 7.5 | 32 | | | | | | | |
| P6 Graudu maize | 1,11 | 50 | 5.6 | 1.8 | 21.0 | 128 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami | | | | | | | DĀRZENI 118.55 grami KARTUPEĻI 287.2 grami PIENS, skābie produkti 61 grami | | | | | | |
| | | | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami | 27.8 37.9 92.5 814 | | | | | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |

TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---|---------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Makaroni ar vistas gaļu | 1 | 250 | 19.2 | 18.7 | 55.4 | 477 | | | | | | | |
| P2 Ķīnas kāpostu tomātu un gurķu salāti | | 70 | 1.3 | 3.1 | 2.0 | 42 | | | | | | | |
| P3 Rudzu maize | 1 | 50 | 2.8 | 0.6 | 20.4 | 112 | | | | | | | |
| P4 Kompots - ābolu/dzērveņu | | 200 | 0.1 | 0.0 | 7.5 | 32 | | | | | | | |
| P5 Maizes zupa ar putukrējumu | 1,7 | 150/20 | 2.3 | 7.4 | 28.6 | 199 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami AUGĻI un OGAS 43 grami | | | | | | | DĀRZENI 129 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 20 grami | | | | | | |
| | | | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami | 25.6 29.9 114.0 862 | | | | | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |

CETURTDIENA

| 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 | 300/10 | 4.5 | 9.4 | 19.7 | 191 | | | | | | | |
| P2 Maltās gaļas mērce | 1,7 | 120 | 13.8 | 16.7 | 5.6 | 228 | | | | | | | |
| P3 Kartupeļu biezenis | 7 | 200 | 4.3 | 3.4 | 32.7 | 171 | | | | | | | |
| P4 Biešu, burkānu, kāpostu salāti | | 70 | 1.1 | 3.1 | 5.1 | 50 | | | | | | | |
| P5 Kefīrs | 7 | 200 | 6.4 | 4.0 | 7.6 | 96 | | | | | | | |
| P6 Baltmaize | 1 | 50 | 4.0 | 0.4 | 24.4 | 118 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 25 grami | | | | | | | DĀRZENI 147.2 grami KARTUPEĻI 262 grami PIENS, skābie produkti 266.8 grami | | | | | | |
| | | | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami | 34.1 37.0 95.1 854 | | | | | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |

PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---|----------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Plovs ar vistas gaļu | | 280 | 16.6 | 20.8 | 52.7 | 465 | | | | | | | |
| P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu | 7 | 80 | 1.1 | 1.9 | 4.3 | 48 | | | | | | | |
| P3 Rudzu maize | 1 | 50 | 2.8 | 0.6 | 20.4 | 112 | | | | | | | |
| P4 Sulas dzēriens | | 200 | 0.0 | 0.0 | 8.9 | 38 | | | | | | | |
| P5 Jogurta krēms/ogu mērce | 7 | 100/80 | 4.3 | 5.6 | 18.6 | 142 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.41 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 25 grami | | | | | | | DĀRZENI 142 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 148.9 grami | | | | | | |
| | | | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65.3 grami | 24.7 29.1 105.0 805 | | | | | |
| | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 5.28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.01 grami AUGĻI un OGAS 191 grami | | | | | | | DĀRZENI 632.15 grami KARTUPEĻI 549.2 grami PIENS, skābie produkti 795.3 grami | | | | | | |
| | | | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 320.3 grami | Skolas piens 0 grami | | | | | |