

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/10-12kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Rasoļņiks	1,7	250/10	6.5	11.6	26.0	235							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.8	11.8	6.3	179							
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248							
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48							
P5 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	9.4	39							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.39 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 144.95 grami KARTUPEĻI 82.5 grami PIENS, skābie produkti 121.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68.8 grami			31.6	28.4	118.8	876
										Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu	7	300/10	5.1	8.4	17.2	175							
P2 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P3 Vārīti makaroni	1	180	8.6	2.1	51.1	267							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48							
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47							
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P7 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.7 grami AUGĻI un OGAS 4 grami		DĀRZENI 181.8 grami KARTUPEĻI 60.1 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77.9 grami			33.7	34.3	107.5	901
										Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	300	6.7	10.6	20.5	218							
P2 Vārītas sardeles		60	6.6	14.3	1.0	159							
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	4.5	2.7	34.7	173							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P5 Graudu maize	1,11	60	7.1	6.1	26.2	194							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 114.8 grami KARTUPEĻI 276.9 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami			25.7	37.9	91.0	827
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	300	15.8	21.6	29.0	372							
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.0	47							
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7	70/100	3.6	8.0	21.7	178							
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.8 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 149.4 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 70.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67.4 grami			26.6	37.2	94.0	828
										Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/krējums	1,7	300/10	7.8	7.4	24.0	195							
P2 Gulašs	1,7	100	8.9	12.0	6.5	188							
P3 Rīsi vārīti		180	5.4	2.1	54.1	255							
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82							
P5 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Keffirs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 112.5 grami KARTUPEĻI 56.3 grami PIENS, skābie produkti 224.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 74.7 grami			35.2	34.0	117.6	943
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.22 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.8 grami AUGĻI un OGAS 123.5 grami		DĀRZENI 703.45 grami KARTUPEĻI 595.8 grami PIENS, skābie produkti 524.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 328.8 grami			Skolas piens 0 grami			