SIA "Concord Service Group"

ĒDIENKARTE Pavasaris 2 Nedēļa/10-12kl

28.04.2025

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu un svaigo kāpostu salātiem	7	380/15	15.8	18.8	37.6	401							
P2 Rudzu maize	1	80	4.4	1.0	32.7	180							
P3 Biezpiena deserts	7	100	12.0	17.0	8.3	234							
P4 Ogu mērce		120	0.2	0.0	13.3	55							
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	0.0	0							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami
AUGĻI un OGAS 19.2 grami
DĀRZEŅI 108.2 grami
KARTUPEĻI 146.6 grami
PIENS, skābie produkti 47.5 grami
KOPĀ: **32.5 36.9 92.0 870**
BIEZPIENS, SIERS 62.5 grami
GAĻA, ZIVIS 72.2 grami
Skolas piens 0 grami

29.04.2025

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasoļniks zupa/krējums	1,7	300/10	5.5	6.6	23.1	174							
P2 Cūkgaļas strogonovs	1,7	110	12.6	18.0	3.5	237							
P3 Vārīti makaroni		180	3.5	0.4	33.7	144							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		60	0.6	3.1	5.2	50							
P5 Baltmaize	1	60	4.8	0.5	29.3	141							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	4.4	18							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami
DĀRZEŅI 129.8 grami
KARTUPEĻI 252.2 grami
PIENS, skābie produkti 26.5 grami
KOPĀ: **27.3 28.8 107.2 802**
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 93.3 grami
Skolas piens 0 grami

30.04.2025

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		300	13.1	13.0	52.1	378							
P2 Vitamīnu salāti		70	1.0	5.1	4.1	67							
P3 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P4 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135							
P5 Auzu pārslas krēms ar ogu mērce	1,7	100/50	5.5	11.5	28.0	238							

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.8 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami
DĀRZEŅI 182.4 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 268 grami