SIA "Concord Service Group"

ĒDIENKARTE Pavasaris 2 Nedēļa/5-9kl

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 salāti	7	250/60	14.5	18.4	34.5	374							
P2 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135							
P3 Biezpiena deserts	7	100	12.0	17.0	8.8	236							
P4 Ogu mērce		100	0.2	0.0	11.7	48							
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	0.0	0							
							KOPĀ:		**30.0**	**36.2**	**79.6**		**793**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI un OGAS 16 grami
DĀRZEŅI 99.6 grami
KARTUPEĻI 135 grami
PIENS, skābie produkti 42.5 grami
BIEZPIENS, SIERS 62.5 grami
GAĻA, ZIVIS 66.5 grami
Skolas piens 0 grami

29.03.2025

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasoļniks zupa/krējums	1,7	250/10	4.6	6.0	19.3	149							
P2 Cūkgaļas strogonovs	1,7	110	12.6	18.0	3.5	237							
P3 Vārīti makaroni		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		60	0.6	3.1	5.2	50							
P5 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	4.4	18							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
							KOPĀ:		**24.3**	**27.9**	**88.0**		**707**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami
DĀRZEŅI 120.3 grami
KARTUPEĻI 210.2 grami
PIENS, skābie produkti 26.5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 90.8 grami
Skolas piens 0 grami

30.03.2025

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		250	10.9	10.9	43.4	315							
P2 Vitamīnu salāti		60	0.6	3.1	2.5	41							
P3 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Auzu pārslas krēms ar ogu mērce	1,7	100/50	5.5	11.5	28.0	238							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami

DĀRZEŅI 129 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.5 grami

KARTUPEĻI 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami

BIEZPIENS, SIERS 62.5 grami
GAĻA, ZIVIS 352.1 grami

Skolas piens 0 grami