

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	1,3	200	2,8	5,9	13,0	115							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	200	17,3	11,8	44,2	359							
P3 Burkāni un ābolu salāti		70/	0,5	4,6	5,2	66							
P4 Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	5,9	23							
P5 Rudzu maize	1	40	2,5	0,6	18,4	101							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,4	23,1	94,8	703		KOPĀ:	23,4	23,1	94,8	703		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 110,1 grami	DĀRZENI 157,6 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami	Skolas piens 0 grami										

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Boršcs ar gaļu un kāpostiem/krējums	7	200/10	2,7	6,6	11,7	127							
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9,8	9,7	4,7	159							
P3 Rīsi vārīti		150	3,8	1,7	37,6	179							
P4 Piena mērce	1,7	40	1,2	3,7	3,5	52							
P5 Kīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,5	4,0	2,1	52							
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P7 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	27,3	30,4	89,4	778		KOPĀ:	27,3	30,4	89,4	778		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 130,9 grami KARTUPEĻI 32 grami PIENS, skābie produkti 241,2 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 83 grami	Skolas piens 0 grami										

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums	1,7	300/10	8,1	11,4	26,1	237							
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	220	11,6	17,7	21,1	289							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36							
P4 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P5 Rudzu maize	1	80	4,4	1,0	32,7	180							
P6 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	31,8	35,6	102,2	887		KOPĀ:	31,8	35,6	102,2	887		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 173,1 grami KARTUPEĻI 158 grami PIENS, skābie produkti 232,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 74,5 grami	Skolas piens 0 grami										

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābu kāpostu zupa/krējums	7	200/5	3,4	5,7	12,2	113							
P2 Kotlete Mājas	1,3	80	12,4	16,6	12,6	259							
P3 Vārīti griķi		150	5,2	0,9	42,8	203							
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,7	24,0	106,1	765		KOPĀ:	24,7	24,0	106,1	765		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,36 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 134,2 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 5 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 76,7 grami	Skolas piens 0 grami										

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	1,7	100	10,0	15,2	6,4	202							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3,6	1,8	29,1	140							
P3 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72							
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	8,9	37							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Auglis (ābols)		80	0,3	0,2	8,0	38							
P7 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	60/35	7,0	4,6	8,4	115							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	25,0	28,8	83,8	717		KOPĀ:	25,0	28,8	83,8	717		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 90,9 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 65,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 47,5 grami	Skolas piens 0 grami										
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,66 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22,2 grami AUGĻI un OGAS 320,1 grami	DĀRZENI 686,7 grami KARTUPEĻI 436 grami PIENS, skābie produkti 544,5 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 330,7 grami	Skolas piens 0 grami										