

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 10-12 kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu	7	250/10	3,8	6,7	13,5	127							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	90	9,7	11,1	7,0	177							
P3 Vārīti griķi		200	7,4	1,2	60,0	284							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	4,1	5,0	61							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	30,6	28,0	123,4	897	KOPĀ:	30,6	28,0	123,4	897
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami	DĀRZENI 107,3 grami KARTUPEĻI 65 grami PIENS, skābie produkti 275 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 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 Borščs ar gaļu un kāpostiem/krējums	7	250/10	4,3	9,9	14,2	173							
P2 Cūkgaļas kotlete		120	12,4	19,8	6,4	262							
P3 Vārīti kartupeļi		200	4,2	0,4	40,0	171							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,6	48							
P5 Piena mērce	1,7	50	1,6	2,9	4,4	50							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,0	8							
P7 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	25,8	36,8	90,1	825	KOPĀ:	25,8	36,8	90,1	825
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami AUGĻI un OGAS 2 grami	DĀRZENI 164,2 grami KARTUPEĻI 289,1 grami PIENS, skābie produkti 52 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 94,7 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 Biešu zupa /krējums	7	250/10	4,1	6,8	17,6	154	P8 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38
P2 Cīsiņi vārīti	9	60	6,4	13,9	0,9	154							
P3 Vārīti makaroni	1	200	8,0	2,1	47,4	249							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0,7	4,6	2,5	53							
P5 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0,8	1,2	2,4	30							
P6 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135							
P7 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	29,3	33,4	112,7	909	KOPĀ:	29,3	33,4	112,7	909
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,6 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 164,2 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 230,7 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 10 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 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	250/5	8,0	8,1	24,3	192							
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9,9	10,4	3,7	164							
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	5,3	5,5	36,6	210							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,9	28,0	109,5	816	KOPĀ:	26,9	28,0	109,5	816
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 91 grami KARTUPEĻI 245 grami PIENS, skābie produkti 63,2 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami	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		300	18,3	22,2	67,9	545							
P2 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P3 Tēja		200	0,0	0,0	1,5	6							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Jogurta krēms	7	70	1,9	2,7	7,1	60							
P6 Ogu mērce		80	0,2	0,0	10,2	42							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,2	27,8	110,7	813	KOPĀ:	24,2	27,8	110,7	813
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 12,8 grami	DĀRZENI 120,2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 77,5 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13,9 grami AUGĻI un OGAS 256,36 grami	DĀRZENI 646,9 grami KARTUPEĻI 644,1 grami PIENS, skābie produkti 698,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 313,81 grami	Skolas piens 0 grami							