

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9 kl

PIRMDIENA																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	6,4	10,7	114														
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	10,3	6,7	165														
P3 Vārīti griķi		150	6,4	1,1	52,6	249														
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	4,1	5,0	61														
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90														
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%	28,7	26,6	108,9	814	KOPĀ:		28,7	26,6	108,9	814			
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami							DĀRZENI 106,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 268 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami					Skolas piens 0 grami	
OTRDIENA																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu un kāpostiem/krējums	7	200/10	3,5	8,3	12,2	147														
P2 Cūkgaļas kotlete		100	12,7	18,9	6,2	255														
P3 Vārīti kartupeļi		150	3,1	0,3	29,7	127														
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,7	48														
P5 Piena mērce	1,7	50	1,7	2,9	5,0	53														
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,9	12														
P7 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112														
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	24,4	34,2	79,2	755	KOPĀ:		24,4	34,2	79,2	755			
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,8 grami AUGĻI un OGAS 2 grami							DĀRZENI 150,27 grami KARTUPEĻI 227 grami PIENS, skābie produkti 52 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 93,3 grami					Skolas piens 0 grami	
TREŠDIENA																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/10	3,4	5,8	14,4	130	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	150	6,6	1,8	39,0	206														
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0,7	5,3	2,4	59														
P5 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0,8	1,2	2,4	30														
P6 Rudzu maize	1	50	2,9	0,7	21,7	119														
P7 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96														
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	26,8	32,9	98,3	833	KOPĀ:		26,8	32,9	98,3	833			
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 144,4 grami KARTUPEĻI 36 grami PIENS, skābie produkti 230,7 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 8 grami					Skolas piens 0 grami	
CETURTDIENA																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	6,8	7,0	20,0	162														
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9,9	9,6	3,7	156														
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	4,0	4,2	27,5	158														
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54														
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90														
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%	23,8	24,6	91,9	703	KOPĀ:		23,8	24,6	91,9	703			
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 91 grami KARTUPEĻI 187,5 grami PIENS, skābie produkti 43,7 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami					Skolas piens 0 grami	
PIEKTDIENA																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		250	18,2	19,7	61,2	495														
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	7,3	61														
P6 Ogu mērce		80	0,2	0,0	10,2	42														
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	24,0	25,2	104,3	764	KOPĀ:		24,0	25,2	104,3	764			
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,7 grami AUGĻI un OGAS 12,8 grami							DĀRZENI 121,4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 77,5 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,3 grami AUGĻI un OGAS 256,36 grami							DĀRZENI 613,37 grami KARTUPEĻI 500,5 grami PIENS, skābie produkti 671,9 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 313,41 grami					Skolas piens 0 grami	