

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 10-12 kl

PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums            | Alerg. | Gat.sv                          | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums         | Alerg. | Gat.sv              | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|-----------------------------|--------|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|---------------------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Frikadēļu zupa/krējums   | 7      | 250/10                          | 5,6    | 11,2  | 14,6  | 182   |                          |        |                     |        |       |       |       |
| P2 Makaroni Matrožu gaumē   | 1      | 250                             | 16,0   | 17,0  | 48,8  | 421   |                          |        |                     |        |       |       |       |
| P3 Gurķis marinēts          |        | 40                              | 0,3    | 0,0   | 0,6   | 5     |                          |        |                     |        |       |       |       |
| P4 Rudzu maize              | 1      | 50                              | 2,8    | 0,6   | 20,4  | 112   |                          |        |                     |        |       |       |       |
| P5 Sulas dzēriens           |        | 200                             | 0,4    | 0,0   | 11,3  | 46    |                          |        |                     |        |       |       |       |
| P6 Āboli (auglis)           |        | 80                              | 0,3    | 0,2   | 8,0   | 38    |                          |        |                     |        |       |       |       |
|                             |        |                                 |        |       |       |       |                          |        |                     |        |       |       |       |
| Kopā: Pusdienas(P)          |        | E100%                           | 25,3   | 29,0  | 103,8 | 806   | KOPĀ:                    |        | 25,3 29,0 103,8 806 |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami |        | DĀRZENI 101,3 grami             |        |       |       |       | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |        |                     |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami |        | KARTUPEĻI 70 grami              |        |       |       |       | GAĻA, ZIVIS 68,5 grami   |        |                     |        |       |       |       |
| AUGĻI un OGAS 80 grami      |        | PIENS, skābie produkti 10 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 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm         | 1      | 250                              | 6,7    | 6,0   | 21,0  | 165   |                          |        |                      |        |       |       |       |      |      |       |     |
| P2 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē      | 1,3,7  | 60/40                            | 9,8    | 14,6  | 11,8  | 218   |                          |        |                      |        |       |       |       |      |      |       |     |
| P3 Vārīti kartupeļi                     |        | 180                              | 3,8    | 0,4   | 36,0  | 154   |                          |        |                      |        |       |       |       |      |      |       |     |
| P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu |        | 70                               | 0,7    | 3,1   | 6,0   | 54    |                          |        |                      |        |       |       |       |      |      |       |     |
| P5 Rudzu maize                          | 1      | 60                               | 3,3    | 0,8   | 24,5  | 135   |                          |        |                      |        |       |       |       |      |      |       |     |
| P6 Piens                                | 7      | 200                              | 5,6    | 4,0   | 9,5   | 96    |                          |        |                      |        |       |       |       |      |      |       |     |
|                                         |        |                                  |        |       |       |       |                          |        |                      |        |       |       |       |      |      |       |     |
| Kopā: Pusdienas(P)                      |        | E100%                            | 29,9   | 28,9  | 108,8 | 822   | KOPĀ:                    |        |                      |        |       |       |       | 29,9 | 28,9 | 108,8 | 822 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami             |        | DĀRZENI 115,8 grami              |        |       |       |       |                          |        |                      |        |       |       |       |      |      |       |     |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami             |        | KARTUPEĻI 250 grami              |        |       |       |       | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |        |                      |        |       |       |       |      |      |       |     |
| AUGĻI un OGAS 0 grami                   |        | PIENS, skābie produkti 220 grami |        |       |       |       | GAĻA, ZIVIS 63 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 Solanka /krējums            | 7,9    | 250/5                              | 4,4    | 5,0   | 13,5  | 119   |                          |        |        |        |       |       |       |
| P2 Sautēta vistas gaļa mērcē   | 1,7    | 120                                | 9,8    | 13,5  | 5,4   | 184   |                          |        |        |        |       |       |       |
| P3 Rīsi vārīti                 |        | 180                                | 4,9    | 1,8   | 48,8  | 229   |                          |        |        |        |       |       |       |
| P4 Dārzeņu salāti              |        | 70                                 | 0,7    | 3,1   | 2,2   | 45    |                          |        |        |        |       |       |       |
| P5 Piens                       | 7      | 200                                | 5,6    | 4,0   | 9,5   | 96    |                          |        |        |        |       |       |       |
| P6 Rudzu maize                 | 1      | 50                                 | 2,8    | 0,6   | 20,4  | 112   |                          |        |        |        |       |       |       |
| P7 Ābols                       |        | 80                                 | 0,3    | 0,2   | 8,0   | 38    |                          |        |        |        |       |       |       |
|                                |        |                                    |        |       |       |       |                          |        |        |        |       |       |       |
| Kopā: Pusdienas(P)             |        | E100%                              | 28,4   | 28,2  | 107,9 | 825   | KOPĀ:                    |        |        |        |       |       |       |
|                                |        |                                    |        |       |       |       | 28,4 28,2 107,9 825      |        |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 2,07 grami   |        | DĀRZENI 142,3 grami                |        |       |       |       |                          |        |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami |        | KARTUPEĻI 55 grami                 |        |       |       |       | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |        |        |        |       |       |       |
| AUGĻI un OGAS 80 grami         |        | PIENS, skābie produkti 232,8 grami |        |       |       |       | GAĻA, ZIVIS 57,2 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 Zirņu zupa ar gaļu/krējums | 7      | 250/10                          | 9,9    | 8,2                      | 33,9  | 245   |                      |        |                     |        |       |       |       |
| P2 Maltā gaļa piena mērcē     | 1,7    | 100                             | 10,4   | 15,6                     | 5,1   | 202   |                      |        |                     |        |       |       |       |
| P3 Vārīti griķi               |        | 180                             | 5,8    | 1,0                      | 47,2  | 224   |                      |        |                     |        |       |       |       |
| P4 Burkāni salāti             |        | 70                              | 0,7    | 3,6                      | 4,7   | 54    |                      |        |                     |        |       |       |       |
| P5 Sulas dzēriens             |        | 200                             | 0,3    | 0,0                      | 7,5   | 31    |                      |        |                     |        |       |       |       |
| P6 Rudzu maize                | 1      | 60                              | 3,3    | 0,8                      | 24,5  | 135   |                      |        |                     |        |       |       |       |
|                               |        |                                 |        |                          |       |       |                      |        |                     |        |       |       |       |
| Kopā: Pusdienas(P)            |        | E100%                           | 30,4   | 29,1                     | 122,9 | 890   | KOPĀ:                |        | 30,4 29,1 122,9 890 |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami  |        | DĀRZENI 128,05 grami            |        | KOPĀ:                    |       |       |                      |        |                     |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami |        | KARTUPEĻI 100 grami             |        | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |       |       |                      |        |                     |        |       |       |       |
| AUGĻI un OGAS 0 grami         |        | PIENS, skābie produkti 50 grami |        | GAĻA, ZIVIS 60,5 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 Sautējums ar cūkgaļu       | 1,7    | 350                               | 12,5   | 21,8  | 36,4  | 424   |                             |        |        |        |       |       |       |
| P2 Kāpostu- sv.gurķu salāti   |        | 70                                | 0,6    | 5,2   | 2,5   | 65    |                             |        |        |        |       |       |       |
| P3 Dzērveņu dzēriens          |        | 200                               | 0,0    | 0,0   | 10,4  | 46    |                             |        |        |        |       |       |       |
| P4 Rudzu maize                | 1      | 60                                | 3,3    | 0,8   | 24,5  | 135   |                             |        |        |        |       |       |       |
| P5 Āboli (auglis)             |        | 80                                | 0,3    | 0,2   | 8,0   | 38    |                             |        |        |        |       |       |       |
| P6 Biezpiena krēms            | 7      | 70                                | 7,0    | 10,0  | 8,6   | 152   |                             |        |        |        |       |       |       |
| P7 Ogu mērce                  |        | 45                                | 0,1    | 0,0   | 5,7   | 23    |                             |        |        |        |       |       |       |
|                               |        |                                   |        |       |       |       |                             |        |        |        |       |       |       |
| Kopā: Pusdienas(P)            |        | E100%                             | 23,9   | 38,0  | 96,1  | 884   | KOPĀ:                       |        |        |        |       |       |       |
|                               |        |                                   |        |       |       |       | 23,9 38,0 96,1 884          |        |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami     |        | DĀRZENI 242,1 grami               |        |       |       |       | BIEZPIENS, SIERS 35,7 grami |        |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 9,8 grami |        | KARTUPEĻI 140 grami               |        |       |       |       | GAĻA, ZIVIS 46,7 grami      |        |        |        |       |       |       |
| AUGĻI un OGAS 89,7 grami      |        | PIENS, skābie produkti 51,3 grami |        |       |       |       | Skolas piens 0 grami        |        |        |        |       |       |       |

|                                 |  |                                    |  |                             |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|--|------------------------------------|--|-----------------------------|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| PIEVIENOTAIS SĀLS 6,05 grami    |  | DĀRZENI 729,55 grami               |  | BIEZPIENS, SIERS 35,7 grami |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 18,15 grami |  | KARTUPEĻI 615 grami                |  | GAĻA, ZIVIS 295,9 grami     |  | Skolas piens 0 grami |  |  |  |  |  |  |  |
| AUGĻI un OGAS 249,7 grami       |  | PIENS, skābie produkti 564,1 grami |  |                             |  |                      |  |  |  |  |  |  |  |