

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9 kl

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Frikadēļu zupa/krējums	7	200/10	4,7	9,4	12,7	155					
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	200	13,0	13,3	41,4	349					
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% 21,4 23,5 94,4 706											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami				DĀRZENI 96,7 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 10 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60,4 grami			
								Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
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	10,0	10,9	11,8	193					
P3 Vārīti kartupeļi		150	3,2	0,3	30,6	131					
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 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96					
Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,0 25,0 99,4 752											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami				DĀRZENI 115,8 grami KARTUPEĻI 220 grami PIENS, skābie produkti 220 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami			
								Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Solanka/krējums	7,9	250/5	4,8	5,3	13,5	124					
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8,1	13,7	4,5	176					
P3 Rīsi vārīti		150	4,2	2,1	42,2	202					
P4 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27					
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% 26,5 27,0 100,4 776											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami AUGĻI un OGAS 80 grami				DĀRZENI 138,31 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 228,2 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami			
								Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Zirņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	8,0	6,1	27,2	193					
P2 Maltā gaļa piena mērcē	1,7	100	9,9	13,1	5,1	177					
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206					
P4 Burkāni salāti		70	0,7	2,8	4,7	47					
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% 26,9 23,6 108,4 767											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami				DĀRZENI 119,55 grami KARTUPEĻI 80 grami PIENS, skābie produkti 50 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			
								Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Sautējums ar cūkgaļu	1,7	250	10,3	19,0	29,6	352					
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	50	2,8	0,6	20,4	112					
P5 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38					
P6 Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	7,9	132					
P7 Ogu mērce		30	0,1	0,0	3,8	16					
Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,1 33,5 82,7 762											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami AUGĻI un OGAS 87,3 grami				DĀRZENI 186,86 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 39 grami				BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami			
								Skolas piens 0 grami			

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,22 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17,05 grami AUGĻI un OGAS 247,3 grami				DĀRZENI 657,22 grami KARTUPEĻI 535 grami PIENS, skābie produkti 547,2 grami				BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 270,4 grami			
								Skolas piens 0 grami			