

**ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	200/10	2.8	5.6	8.4	98						
P2 Sautēta cūkgāļa baltā mērcē	100	11.0	13.9	7.0	198						
P3 Vārīti griķi	120	4.5	1.3	22.8	122						
P4 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	3.1	6.2	62						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P7 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami	DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 295 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami	<b>26.8</b>	<b>28.3</b>	<b>70.0</b>	<b>653</b>	Skolas piens 0 grami				

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	200	3.2	5.3	11.2	107						
P2 Cūkgāļas kotlete	80	16.8	10.2	4.0	180						
P3 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98						
P4 Piena mērce	50	1.7	2.0	4.4	43						
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	5.1	4.2	63						
P6 Kompots dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P7 Graudu maize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami	DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 226 grami PIENS, skābie produkti 55 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	<b>27.4</b>	<b>23.0</b>	<b>61.8</b>	<b>571</b>	Skolas piens 0 grami				

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	200/10	1.9	6.3	12.1	115						
P2 Makaroni ar vistas gaļu	180	12.9	9.5	35.1	295						
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	1.6	3.3	33						
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Auglis	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami	DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami	<b>17.4</b>	<b>17.8</b>	<b>74.1</b>	<b>553</b>	Skolas piens 0 grami				

**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/10	6.0	9.7	16.6	180						
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	8.2	2.8	126						
P3 Kartupeļu biezenis	150	3.1	2.4	16.4	102						
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.1	3.1	6.4	58						
P5 Baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P6 Citronu dzēriens	200	0.0	0.0	5.0	21						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.89 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 47 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami	<b>19.3</b>	<b>23.5</b>	<b>56.9</b>	<b>534</b>	Skolas piens 0 grami				

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu	200	12.0	14.3	36.1	330						
P2 Burkānu salāti ar krējumu	60	1.0	2.5	4.6	48						
P3 Tēja Augļu	200	0.0	0.0	3.9	16						
P4 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Jogurta krēms	80	2.3	3.2	6.9	65						
P6 Ogu mērce	80	0.2	0.0	6.7	28						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 105.03 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 88.25 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami	<b>16.7</b>	<b>20.3</b>	<b>66.3</b>	<b>526</b>	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami AUGĻI un OGAS 239.56 grami	DĀRZENI 609.9 grami KARTUPEĻI 444.3 grami PIENS, skābie produkti 500.25 grami	BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 284.5 grami					Skolas piens 0 grami				