

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	200/10	3.6	4.9	10.9	106							
P2 Bolones mērce	100	9.2	16.3	4.6	203							
P3 Vārīti makaroni	120	5.8	1.2	34.1	176							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	3.1	4.4	45							
P5 Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	8.4	35							
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P7 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 150.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 35 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami				21.6	25.9	78.6	643	Skolas piens 0 grami		

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/40	9.5	15.5	11.7	224							
P2 Vārīti kartupeļi	120	2.8	0.1	20.7	98							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	3.1	5.5	54							
P4 Tēja Piparmētru	200/	0.0	0.0	3.9	16							
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	100	14.0	2.4	10.9	118							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami AUGĻI un OGAS 2.5 grami	DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 20 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				28.5	21.4	61.0	549	Skolas piens 0 grami		

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Solanka zupa/krējums	200/10	3.4	9.3	7.8	131							
P2 Zivju kotlete	60	7.6	8.0	4.8	133							
P3 Krējuma – citronu mērce	50	0.7	3.6	2.3	43							
P4 Rīsi vārīti	120	3.4	1.4	33.8	159							
P5 Dārzenu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43							
P6 Kefīrs	150	4.5	3.0	6.8	72							
P7 Graudu maize	20	1.6	0.2	9.8	47							
P8 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 174.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami				22.5	28.7	76.7	667	Skolas piens 0 grami		

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Maltās gaļas mērce	70	7.7	13.8	2.6	165							
P2 Vārīti griķi	120	4.9	1.4	24.5	130							
P3 Burkānu salāti	70	4.8	3.4	26.8	175							
P4 Kakao krēms ar ogu ķīseli	70/70	3.9	8.0	9.8	127							
P5 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32							
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 41 grami	DĀRZENI 380.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 55.5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami				22.6	26.9	79.3	668	Skolas piens 0 grami		

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	3.4	3.7	12.6	101							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	200	11.6	23.7	21.8	347							
P3 Biešu - ķiploku salāti	70	1.3	3.1	6.3	58							
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96							
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 190.96 grami KARTUPEĻI 128 grami PIENS, skābie produkti 215 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami				23.6	34.9	66.2	680	Skolas piens 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19.31 grami AUGĻI un OGAS 287.5 grami	DĀRZENI 927.61 grami KARTUPEĻI 347.1 grami PIENS, skābie produkti 500.4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 298 grami				Skolas piens 0 grami						

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova tehnologs@cncgroup.lv Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta
Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.