

## ĒDIENKARTE 1.2 Nedēļa/5-9kl

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	100	11.0	13.9	7.0	198							
P2 Vārīti makaroni	150	6.0	1.8	35.5	188							
P3 Burkāni ar sēkliņām	70	1.3	4.1	6.2	71							
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80							
P5 Ogu uzpūtenis /piens	100/15	6.2	3.2	26.1	158							
P6 Āboli (augļi)	80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.05 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 95 grami	DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 235 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami				27.2	23.6	99.1	733	Skolas piens 0 grami		

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Siera- dārzeņu zupa	250	4.3	10.0	14.0	165							
P2 Maltās gaļas mērce	100	9.7	14.4	5.1	188							
P3 Vārīti griķi	150	5.9	1.8	29.9	159							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	5.1	4.2	63							
P5 Kompots dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32							
P6 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.09 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami	DĀRZENI 110.55 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 48 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami				24.4	31.6	80.3	701	Skolas piens 0 grami		

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Makaroni ar vistas gaļu	200	15.0	18.4	43.6	414							
P2 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	1.6	3.3	33							
P3 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99							
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu	200	0.1	0.0	7.5	32							
P5 Augļu salāti ar jogurtu	100/10	5.5	4.6	18.7	141							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 128 grami	DĀRZENI 112.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 105 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 46 grami				24.7	25.2	93.5	720	Skolas piens 0 grami		

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	250/10	7.7	11.8	22.3	229							
P2 Cepta Heka fileja	60/	7.4	8.2	2.8	126							
P3 Dārzeņu plov	150	4.0	2.5	35.6	182							
P4 Krējuma – citronu mērce	50	0.7	4.1	2.2	47							
P5 Biešu, burkānu, kāpostu salāti	70	1.3	3.1	5.2	53							
P6 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96							
P7 Baltmaize	20	1.6	0.2	9.8	47							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 1.5 grami	DĀRZENI 180.5 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 224.9 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami				29.1	33.8	85.4	781	Skolas piens 0 grami		

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļa dārzeņu mērcē	100	9.2	24.8	3.8	277							
P2 Vārīti kartupeļi	150	3.6	0.2	26.6	126							
P3 Burkānu salāti ar krējumu	70	1.2	3.1	5.4	57							
P4 Tēja Augļu	200	0.0	0.0	3.9	16							
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80							
P6 Smalkmaizīte ar kanēļi	60	7.3	7.9	34.6	224							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 9.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 87.13 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 49 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				23.7	36.4	90.7	780	Skolas piens 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.6 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 28.01 grami AUGĻI un OGAS 254.5 grami	DĀRZENI 583.08 grami KARTUPEĻI 325 grami PIENS, skābie produkti 661.9 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 266 grami								Skolas piens 0 grami		