

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Bolones mērce	100	9.2	16.3	4.6	203							
P2 Vārīti makaroni	150	6.0	1.6	35.5	187							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	3.1	4.4	45							
P4 Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80							
P6 Auzu pārslas krēms/ķīselis	100/50	4.7	11.3	24.5	218							
P7 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 92 grami						DĀRZENI 106.1 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 93 grami						
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			24.1	33.0	101.8	806
						Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu /krējums	250/10	3.7	6.6	13.0	127							
P2 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/50	9.8	19.8	12.2	267							
P3 Rīsi vārīti	150	4.1	1.8	41.3	196							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	3.1	5.5	54							
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80							
P6 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 178 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 235 grami						
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			27.5	35.8	95.9	819
						Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivju kotlete	60	7.3	7.8	4.8	130							
P2 Vārīti kartupeļi	150	4.0	0.2	29.6	140							
P3 Krējuma – citronu mērce	50	0.7	5.3	2.2	58							
P4 Dārzeņu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43							
P5 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94							
P6 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38							
P7 Maizes zupa ar putukrējumu	180/20	2.6	7.4	28.6	193							
P8 Tēja	200	0.0	0.0	2.0	8							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 88 grami						DĀRZENI 74 grami KARTUPEĻI 207.8 grami PIENS, skābie produkti 34.9 grami						
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			19.2	24.4	98.2	705
						Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa (Veģ)/krējums	250/10	7.8	5.7	22.6	174							
P2 Maltās gaļas mērce	90	7.8	15.7	3.0	184							
P3 Vārīti griķi	150	5.4	1.6	27.2	145							
P4 Burkānu salāti	70	4.8	3.4	26.8	175							
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80							
P6 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 25 grami						DĀRZENI 412.85 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 26 grami						
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami			28.4	26.9	103.3	788
						Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	200	11.6	22.7	21.8	338							
P2 Biešu - ķiploku salāti	70	1.3	3.1	6.3	58							
P3 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80							
P4 Ābolu - upeņu plātismaize,	100	7.0	6.2	41.1	235							
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96							
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 127 grami						DĀRZENI 169.6 grami KARTUPEĻI 98 grami PIENS, skābie produkti 236 grami						
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54 grami			28.3	36.6	102.9	845
						Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 33.21 grami AUGĻI un OGAS 332 grami						DĀRZENI 940.55 grami KARTUPEĻI 385.8 grami PIENS, skābie produkti 624.9 grami						
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 278 grami						
						Skolas piens 0 grami						