

ĒDIENKARTE 1/2 Nedēļa/5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu	7	250/10	8.1	10.1	23.2	220								
P2 Gulašs	1,7	110	14.0	13.4	5.8	207								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P5 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39								
P6 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.1	53								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 136 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 76.7 grami							33.1 30.2 108.9 866
										Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Cūkgaļas kotlete		80	9.8	14.1	7.6	195								
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P3 Piena mērce	1,7	50	1.5	2.9	4.0	48								
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.5	60								
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128								
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	110/150	6.1	3.2	28.9	168								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.57 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami AUGĻI un OGAS 32.6 grami		DĀRZENI 60.07 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 192 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							28.8 26.7 114.0 811
										Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Solanka zupa	7,9	250/10	7.7	15.0	12.5	227								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	80	9.8	12.1	3.4	166								
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.6	5.0	2.0	62								
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128								
P6 Ābolu - avenu dzēriens		200	0.2	0.1	4.8	22								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.1 grami AUGĻI un OGAS 34.5 grami		DĀRZENI 132.4 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68.8 grami							32.1 35.6 86.3 826
										Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Vistas gaļas mērcē	1,7	90	8.7	8.2	6.8	142								
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	1.6	25.2	123								
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.0	2.3	43								
P4 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	100/100	3.0	19.8	19.9	316								
P6 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.42 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 90.5 grami KARTUPEĻI 133 grami PIENS, skābie produkti 163 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 38 grami							21.1 34.2 79.0 764
										Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Maltās gaļas zupa/krējums	7	250/10	5.2	10.0	12.1	161								
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	12.6	10.2	57.9	372								
P3 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	0.6	5								
P4 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P6 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 89 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64.5 grami							29.3 25.8 103.1 776
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.42 grami AUGĻI un OGAS 334.1 grami		DĀRZENI 507.97 grami KARTUPEĻI 317.5 grami PIENS, skābie produkti 638 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 298 grami							Skolas piens 0 grami