

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1,7	250/10	6.9	8.0	21.4	186								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.8	11.8	6.3	179								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48								
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128								
P6 Sulas dzēriens		200	0.5	0.0	15.7	65								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 95.45 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 109 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami							
														31.1 24.5 111.7 811
														Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas kotletes	3	80	9.1	10.8	4.6	153								
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222								
P3 Piena mērce	1,7	30	1.1	1.3	3.0	29								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47								
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P6 Biezpiena- krēms ar zemeņu mērci	7	60/50	8.5	4.0	11.0	123								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 73.8 grami KARTUPEĻI 17.5 grami PIENS, skābie produkti 45 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 48.1 grami							
														33.2 26.6 85.1 736
														Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	250/10	5.3	8.5	17.2	179								
P2 Vārītas sardeles	9	60	6.6	14.3	1.0	159								
P3 Kartupeļu biezenis	7	180	4.0	2.5	31.2	156								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56								
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 106.5 grami KARTUPEĻI 243 grami PIENS, skābie produkti 44.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami							
														22.6 34.5 79.8 738
														Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	250	13.2	19.2	24.2	320								
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.0	47								
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7	70/100	3.6	8.0	21.7	178								
P5 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 136.2 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 66.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami							
														23.7 34.8 81.7 746
														Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu	7	250/10	4.3	9.9	14.2	173								
P2 Gulašs	1,7	80	7.1	9.6	5.2	150								
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82								
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 175.15 grami KARTUPEĻI 33.3 grami PIENS, skābie produkti 220 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.7 grami							
														25.7 32.7 84.9 765
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 29.1 grami AUGĻI un OGAS 127.5 grami		DĀRZENI 587.1 grami KARTUPEĻI 443.8 grami PIENS, skābie produkti 484.6 grami					BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 263 grami							Skolas piens 0 grami