

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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	0.3	0.0	7.5	31								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 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							
													30.9 24.5 103.6 778	
													Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas kotletes	3	70	9.3	10.9	4.5	155								
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222								
P3 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48								
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 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 73.6 grami KARTUPEĻI 17.1 grami PIENS, skābie produkti 65 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 49.7 grami							
													34.2 27.6 87.0 757	
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	250/10	5.3	7.5	17.2	170								
P2 Vārītas sardeles	9	60	6.6	14.3	1.0	159								
P3 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.6	5.1	51								
P4 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.5	24.5	128								
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56								
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P7 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 106.5 grami KARTUPEĻI 207 grami PIENS, skābie produkti 89.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami							
													23.6 36.1 79.1 755	
													Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	250	13.6	19.2	27.8	336								
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	19.9	171								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 136.2 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 66.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami							
													24.4 34.9 91.0 785	
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu	7	250/10	4.3	6.9	14.2	146								
P2 Gulašs	1,7	100	8.9	12.0	6.5	188								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Burkāni ar sēklīnām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82								
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 181.8 grami KARTUPEĻI 33.3 grami PIENS, skābie produkti 222.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.7 grami							
													32.0 35.6 98.2 881	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami AUGĻI un OGAS 127.5 grami		DĀRZENI 593.55 grami KARTUPEĻI 427.4 grami PIENS, skābie produkti 552 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 274.6 grami							
													Skolas piens 0 grami	