

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Rudens-Ziema

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor						
B1	Mannā biežputra ar ievārījumu	150/10	5.8	2.2	30.2	165	L2	Kviešu baltmaize/sviests/siers	20/5/20	6.2	9.9	9.8	155				
B2	Kviešu baltmaize ar sviestu/desa	20/5/20	4.2	7.1	10.1	122	L3	Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.2	7.6	34				
B3	Tēja Zaļa ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	2.0	8											
P1	Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	200/5	2.9	4.5	7.4	84											
P2	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	80	8.1	17.8	6.9	222											
P3	Vārīti griķi	100	3.8	1.1	19.0	101											
P4	Burkāni ar sēkliņām	55/	1.1	1.6	4.6	40											
P5	Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40											
P6	Kompots - plūmju	200/	0.3	0.0	7.8	32											
L1	Dzērvenu uzpūtenis/piens.	80/150	5.9	3.1	24.6	150											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.84 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 19.6 grami AUGĻI un OGAS 140.56 grami						DĀRZENI 84.8 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 323 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 72.11 grami		39.9	47.9	138.3	1152
												Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor						
B1	Auzu pārslu biežputra ar pienu	150	5.6	3.6	19.2	131	L1	Ābolu plātsmaize	80	4.9	3.9	37.0	191				
B2	Baltmaize ar olas masu	20/20	3.1	4.1	8.4	84	L2	Kompots ābolu-dzērvenu	150	0.1	0.0	4.0	18				
B3	Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8											
P1	Soļanka zupa/krējums	200/5	3.7	5.8	10.5	111											
P2	Vārīti kartupeļi	100	2.0	0.1	14.8	70											
P3	Dārzenu mērce	50/	1.6	2.6	4.2	45											
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti	55/	0.9	4.0	3.2	49											
P5	Cūkgaļas kotlete	60	7.4	15.9	4.0	189											
P6	Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40											
P7	Kompots - zemeņu	200	0.1	0.1	5.9	24											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 2.29 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 17.31 grami AUGĻI un OGAS 89 grami						DĀRZENI 121.42 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 136 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63 grami		30.6	40.3	121.4	959
												Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor						
B1	5 graudu biežputra	150	5.6	2.7	22.0	139	L2	Auglis	80	0.7	0.1	2.4	32				
B2	Baltmaize/krēmsiers/	20/15	2.4	3.5	10.1	82											
B3	Tēja ar citronu	200/	0.0	0.0	4.9	20											
P1	Biešu zupa/krējums	200/5	1.7	4.8	11.1	96											
P2	Sautēta vistas gaļa dārzenu mērcē	80	10.3	11.1	4.8	162											
P3	Vārīti makaroni	100	5.8	1.5	34.1	176											
P4	Kāpostu raibie salāti ar krējumu	60	1.5	3.1	3.9	46											
P5	Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40											
P6	Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	6.9	29											
L1	Biezpiena krēms ar ogu mērci	75/50	11.5	4.1	9.8	134											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 19.9 grami AUGĻI un OGAS 151 grami						DĀRZENI 163.9 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 134.5 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 75 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		40.8	31.2	118.1	956
												Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor						
B1	Olu omlete	105	11.3	13.0	2.4	172	L2	Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32				
B2	Kviešu baltmaize/sviests/siers	20/5/20	3.9	7.0	9.8	119											
B3	Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0											
P1	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	5.0	7.3	12.5	137											
P2	Kartupeļu biezenis	100	2.3	1.3	12.9	74											
P3	Cepta Heka fileja	60/	10.6	4.6	2.5	93											
P4	Kāļu un rutku salāti ar krējumu un pēter	55/	0.9	1.6	4.1	35											
P5	Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40											
P6	Tēja ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	2.0	8											
L1	Kukurūzas pārslas /piens	50/120	6.5	2.8	42.7	222											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.54 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 81 grami						DĀRZENI 78 grami KARTUPEĻI 113 grami PIENS, skābie produkti 198.5 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		42.4	38.0	99.6	932
												Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor						
B1	Piena zupa ar makaroniem	150	4.1	2.1	13.7	91	L2	Graudu maize	20	1.0	0.2	8.2	40				
B2	Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8	L3	Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	200	5.6	3.7	15.3	121				
B3	Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47											
P1	Plovš ar vistas gaļu	180	11.2	11.9	34.5	290											
P2	Burkāni un puravi ar krējumu	55/	0.9	2.5	3.7	43											
P3	Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40											
P4	Kefīrs	150	4.8	3.0	5.7	72											
P5	Jogurta krēms	50/	1.4	1.2	9.9	56											
P6	Ogu mērce	50	0.1	0.0	8.0	33											
L1	Dārzenu rasols	120	3.3	10.2	12.3	156											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 14.7 grami AUGĻI un OGAS 10 grami						DĀRZENI 140 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 509.75 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami		35.2	35.1	131.2	996
												Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTĀIS SĀLS 7.62 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 74.01 grami AUGĻI un OGAS 471.56 grami						DĀRZENI 588.12 grami KARTUPEĻI 409.3 grami PIENS, skābie produkti 1301.75 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 105 grami GAĻA, ZIVIS 295.11 grami					
												Skolas piens 0 grami					