

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/3-6 Rudens-Ziema

PIRMIDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Mannas biežputra ar pienu/ievār.	150/10	5.2	2.2	28.4	154	L3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	
B2 Sviestmaize ar sieru	20/5/20	6.2	9.9	9.8	155							
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Zupa ar gaļas frikadelēm un kr.	200/5	4.0	8.2	7.2	120							
P2 Makaroni Matrožu gaumē	150	11.3	16.0	24.2	288							
P3 Ķīnas kāpostu- paprikas salāti ar eļļu	55/	1.2	0.4	4.2	24							
P4 Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	13.4	54							
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
L1 Biezpiens ar dillēm un krējumu/Graudu	40/20/2	9.8	9.4	10.0	167							
L2 Āboli (auglis)	70	0.3	0.1	6.9	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.53 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18.75 grami AUGĻI un OGAS 120.33 grami	DĀRZENI 109.3 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 140 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 70.4 grami					39.4	46.5	116.2	1050	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Auzu pārslu biežputra	150	5.0	3.2	16.7	116	L2 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20	
B2 Sviestmaize ar gurķi	20/5/15	1.8	4.1	10.2	85	L3 Jogurts	110	4.4	1.4	8.7	79	
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējums/	200/5	3.1	7.3	7.9	110							
P2 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/40	8.2	16.6	11.7	230							
P3 Vārīti kartupeļi	100	2.2	0.1	16.3	77							
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu	50	0.4	3.0	2.6	38							
P5 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23							
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
L1 Sviestmaize ar desu	20/5/10	3.6	7.1	8.6	114							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.072 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami AUGĻI un OGAS 90 grami	DĀRZENI 125.3 grami KARTUPEĻI 145 grami PIENS, skābie produkti 240 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami					30.6	43.3	100.0	940	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Olu kultenis	105	11.3	13.0	2.4	172							
B2 Graudu maize/sviests/desa	20/5/20	3.6	7.1	8.6	114							
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	4.7	7.5	11.3	133							
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	80	8.8	11.6	3.8	155							
P3 Rīsi vārīti	100	3.0	1.2	29.7	140							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm	60	0.9	1.1	3.0	22							
P5 Kefīrs	150	4.8	3.0	5.7	72							
L1 Mannā biežputra ar ogu mērci	80/80	3.0	1.3	31.0	151							
L2 Auglis	70	0.6	0.1	2.1	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.15 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 109.21 grami KARTUPEĻI 28.6 grami PIENS, skābie produkti 283 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami					40.6	45.9	99.6	996	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 5 graudu biežputra	150	5.1	2.6	21.2	133	L2 Vārīti makaroni/siers/tomāts	80/13/5	6.3	5.0	16.1	137	
B2 Sviestmaize ar biežpiena masu	20/26	4.8	3.4	8.8	85	L3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	
B3 Tēja Karkade	150/	0.0	0.0	2.0	8	L4 Auglis	70	0.6	0.1	2.1	28	
P1 Zivju zupa ar dārzeni un krējumu	200/5	3.3	3.7	8.7	83							
P2 Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	11.6	48							
P3 Maltā gaļa tomātu mērcē	80	7.8	23.9	4.9	333							
P4 Vārīti griķi	100	4.3	1.3	21.8	116							
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	55	1.2	3.2	1.8	41							
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
L1 Csiņi vārīti	40	4.4	9.6	0.6	106							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15.8 grami AUGĻI un OGAS 88.5 grami	DĀRZENI 143.85 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 110.2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35.1 grami GAĻA, ZIVIS 115 grami					39.2	53.0	109.6	1165	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Rīsu biežputra	150	4.7	2.2	25.5	140	L3 Āboli (auglis)	70	0.3	0.1	6.9	34	
B2 Sviestmaize ar vistas gaļu	24/13	5.6	3.6	9.9	94							
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Dārzeņu vistas zupa ar miežu putaimie	200/5	3.8	9.8	14.8	164							
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	180	9.4	12.8	20.2	231							
P3 Gurķis marinēts	30	0.2	0.0	0.8	4							
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P5 Dzeriens- zemeņu	150	0.1	0.1	7.8	32							
L1 Kukurūzas Pārslas Milzu	50	3.1	0.4	37.0	164							
L2 Piens	150	4.2	3.0	7.1	72							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 85 grami	DĀRZENI 182.9 grami KARTUPEĻI 117 grami PIENS, skābie produkti 264 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.6 grami					32.6	32.4	140.1	983	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.442 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 64.2 grami AUGĻI un OGAS 483.83 grami	DĀRZENI 670.56 grami KARTUPEĻI 375.6 grami PIENS, skābie produkti 1037.2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 100.1 grami GAĻA, ZIVIS 386 grami									Skolas piens 0 grami	