

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/3-6 Rudens-Ziema

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannas biežputra/ievārījums	150/10	5.3	2.5	27.9	155						
B2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
B3 Baltmaize ar siera-olas masu	20/25	4.9	5.8	8.4	106						
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	200	3.1	2.6	13.2	90						
P2 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	60	1.8	6.0	3.9	80						
P3 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	150	12.0	21.0	33.4	424						
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Tēja Karkade-zemeņu	150/	0.0	0.0	2.0	8						
L1 Piena- makaronu zupa	150	3.6	1.6	12.7	81						
L2 Sviestmaize ar sieru	20/5/15	2.5	7.4	10.2	115						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.2 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 148.8 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 202.7 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 47 grami	34.5	47.1	121.8	1106	Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biežputra/sviests	150/5	4.7	6.4	18.2	152	L1 Biezpiens ar ievārījumu/cepumi	45/20/1	9.5	3.0	26.7	171
B2 Baltmaize ar sviestu/gurķis	20/5/15	1.8	4.1	10.2	85	L2 Auglis	80	0.5	0.1	1.8	24
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0	L3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	150/	4.2	2.8	11.4	90
P1 Cepta Heka fileja	60/	10.6	4.6	2.5	93						
P2 Piena mērce	40	1.2	2.6	3.5	42						
P3 Rīsi vārīti	100	3.0	1.1	30.0	141						
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	55	1.1	3.2	1.7	40						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Piena ķīselis ar ogu mērci	50/65	1.8	1.0	14.6	88						
P7 Kefīrs	130	4.2	2.6	4.9	62						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.65 grami AUGĻI un OGAS 140 grami	DĀRZENI 65 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 447.3 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	43.8	31.5	133.8	1028	Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Cīsiņi vārīti/	30	3.3	7.2	0.5	80	L2 Piens	150/	4.2	3.0	7.1	72
B2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0.8	2.1	4.7	41						
B3 Sviestmaize ar sieru	25/15	5.1	8.4	9.8	137						
B4 Tēja kumelišu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.5	7.9	13.2	140						
P2 Dārzeņu sautējums ar gaļu	150	8.1	9.1	24.9	214						
P3 Gurķis marinēts	30	0.2	0.0	0.5	4						
P4 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
L1 Ābolu plātsmaize	100	6.1	4.8	46.2	238						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.3 grami AUGĻI un OGAS 102.5 grami	DĀRZENI 285 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 165 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami	32.9	42.7	122.8	997	Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra/ievārījums	150/10	5.4	3.4	24.6	151	L2 70	80	0.6	0.1	2.1	28
B2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3 Graudu maize /sviestu	20/5	1.0	4.1	8.2	75
B3 Sviestmaize ar vistas gaļu	24/13	5.6	3.6	9.9	94						
P1 Šķelto zirņu zupa/krējums	150/5	5.8	5.5	14.9	134						
P2 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	70	7.9	15.1	4.8	186						
P3 Vārīti griķi	100	4.3	1.3	21.8	116						
P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu	60	0.9	2.8	3.8	43						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
L1 Piena rīsu zupa	200/	5.6	3.2	25.5	152						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.6 grami AUGĻI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 104.1 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 280.1 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.6 grami	38.6	39.3	131.3	1050	Skolas piens 0 grami				

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu kultenis/kons.zirnīši	75/15	8.8	9.3	3.7	132	L2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B2 Baltmaize/krēmsiers/tomāts	20/15	2.6	3.5	10.7	85	L3 Auglis	80	0.7	0.1	2.4	32
B3 Tēja Piparmētru	200/	0.0	0.0	0.0	0						
P1 Kotlete Mājas	70	9.9	17.4	10.5	238						
P2 Kartupeļu biezenis	100	2.4	5.5	15.0	121						
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	55/	0.9	1.6	3.4	33						
P4 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23						
P6 Biezpiena krēms ar ogu mērci	75/50	9.0	6.0	9.7	140						
L1 Rauģa pankūkas/ievārījums	100/15	8.2	8.4	49.0	286						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.3 grami AUGĻI un OGAS 185 grami	DĀRZENI 86.6 grami KARTUPEĻI 95 grami PIENS, skābie produkti 110.5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami	44.0	51.9	120.0	1138	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.17 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 54.05 grami AUGĻI un OGAS 557.5 grami	DĀRZENI 689.5 grami KARTUPEĻI 314 grami PIENS, skābie produkti 1205.6 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 145 grami GAĻA, ZIVIS 300.6 grami					Skolas piens 0 grami				