

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/ 5-9 kl Rudens-Ziema

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums	200/5	2.7	4.0	7.4	79						
P2 Sautēta cūkgāļa baltā mērcē	100	8.4	18.2	7.9	230						
P3 Vārīti griķi	120	6.2	1.8	31.3	167						
P4 Burkāni ar sēkliņām	60	1.1	3.1	5.1	56						
P5 Piens	200/	6.4	4.0	9.0	98						
P6 Kviešu baltmaize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P7 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.74 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami	DĀRZENĪ 93.8 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 267 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami				28.8	31.6	82.7	756	Skolas piens 0 grami	
OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	200/7	3.8	8.4	10.7	135						
P2 Cūkgāļas kotlete	90	7.9	21.6	5.4	248						
P3 Vārīti kartupeļi	150	3.3	0.2	24.6	117						
P4 Dārzeņu mērce	50/	1.6	3.6	4.2	54						
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	60	1.0	3.1	3.6	42						
P6 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99						
P7 Kompots - zemeņu	200	0.1	0.1	10.8	44						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 2.01 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 18 grami	DĀRZENĪ 129.35 grami KARTUPEĻI 248 grami PIENS, skābie produkti 32 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami				20.7	37.4	79.7	739	Skolas piens 0 grami	
TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	200/5	1.9	4.8	12.9	105						
P2 Sautēta vistas gaļa dārzeņu mērcē	100	10.4	12.1	4.9	172						
P3 Vārīti makaroni	120	6.6	2.6	39.0	209						
P4 Kāpostu raibie salāti ar krējumu	60	1.5	3.1	3.9	46						
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P6 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	8.8	37						
P7 Auglis	80/	0.5	0.2	12.0	51						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 7.9 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENĪ 170.1 grami KARTUPEĻI 36 grami PIENS, skābie produkti 25 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				23.4	23.3	97.9	701	Skolas piens 0 grami	
CETURTDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/7	6.0	8.0	16.0	162						
P2 Cepta Heka fileja	80	14.7	10.0	4.7	165						
P3 Kartupeļu biezenis	180	4.6	3.9	26.8	165						
P4 Kāļu un rutku salāti ar krējumu un pēter	70	1.2	3.1	5.4	56						
P5 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P6 Tēja ar cukuru un citronu	200	0.0	0.0	8.8	35						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.48 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 1 grami	DĀRZENĪ 95 grami KARTUPEĻI 215 grami PIENS, skābie produkti 57.4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami				30.4	25.4	86.2	701	Skolas piens 0 grami	
PIEKTDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu	250	14.4	14.9	46.8	379						
P2 Burkāni un puravi ar krējumu	60	1.0	3.1	4.2	51						
P3 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						
P4 Kviešu baltmaize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P5 Jogurta krēms	70	1.9	1.7	16.0	87						
P6 Ogu mērce	70	0.2	0.0	14.2	58						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.31 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 15.3 grami AUGĻI un OGAS 12 grami	DĀRZENĪ 110.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 277 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				27.9	24.1	113.3	788	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENTOTAIS SĀLS 6.58 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 44.2 grami AUGĻI un OGAS 212.56 grami	DĀRZENĪ 599.05 grami KARTUPEĻI 540 grami PIENS, skābie produkti 658.4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 306 grami				Skolas piens 0 grami					