

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl Rudens-Ziema

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zupa ar gaļas frikadelēm un kr.	200/5	4.2	8.2	7.8	123						
P2 Makaroni Matrožu gaumē	200	12.3	13.7	38.7	330						
P3 Ķīnas kāpostu- paprikas salāti ar eļļu	60	1.4	2.3	4.3	42						
P4 Sulas dzēriens	200	0.4	0.0	17.2	70						
P5 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P6 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.75 grami AUGĻI un OGAS 150.33 grami	DĀRZENI 123.2 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 5 grami	KOPĀ:				20.4	24.5	80.1	644		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.4 grami	Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z.zirn/krējums/	200/5	3.1	7.3	7.9	110						
P2 Cūkgālas teftelis krējumā mērcē	60/40	8.2	16.6	11.7	230						
P3 Vārīti kartupeļi	120	2.6	0.1	19.2	91						
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu	60	0.5	4.1	3.1	49						
P5 Ābolu sulas dzēriens	200	0.3	0.0	11.3	46						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.022 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami	DĀRZENI 120.3 grami KARTUPEĻI 165 grami PIENS, skābie produkti 20 grami	KOPĀ:				16.0	28.4	61.5	566		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami	Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	4.7	7.5	11.3	133						
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	100	8.9	11.8	4.6	161						
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	200	6.4	4.0	7.6	96						
P6 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P7 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 110.41 grami KARTUPEĻI 28.6 grami PIENS, skābie produkti 228.2 grami	KOPĀ:				26.2	25.8	68.4	631		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami	Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeniem un krējumu	200/5	3.3	3.7	8.7	83						
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē	100	5.9	15.9	5.4	236						
P3 Vārīti griķi	100	5.2	1.5	26.1	139						
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	60	1.4	1.9	1.9	30						
P5 Piens	180	5.8	3.6	8.1	88						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P7 Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.2	7.6	34						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 100.35 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 185 grami	KOPĀ:				23.0	27.1	66.1	650		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami	Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu vistas zupa ar miežu putaimie	200/5	3.8	6.8	14.8	137						
P2 Dārzenu sautējums ar cūkgāļu	200	10.0	16.3	23.0	275						
P3 Gurķis marinēts	50/	0.4	0.0	1.3	7						
P4 Dzeriens- zemeņu	200	0.2	0.1	8.1	33						
P5 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32						
P6 Graudu maize	20	1.0	0.2	8.2	40						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 99 grami	DĀRZENI 218.4 grami KARTUPEĻI 127 grami PIENS, skābie produkti 15 grami	KOPĀ:				16.0	23.5	57.7	525		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.492 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27.6 grami AUGĻI un OGAS 469.33 grami	DĀRZENI 672.66 grami KARTUPEĻI 405.6 grami PIENS, skābie produkti 453.2 grami	KOPĀ:									
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 261.4 grami	Skolas piens 0 grami				