

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/5-9kl 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	250	12.6	19.7	40.4	393						
P3 Ķīnas kāpostu- paprikas salāti ar eļļu	60	1.4	2.3	4.3	42						
P4 Kviešu baltmaize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P5 Sulas dzēriens	200	0.4	0.0	17.2	70						
P6 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.53 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.75 grami AUGĻI un OGAS 150.33 grami	DĀRZENI 130.2 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.4 grami	22.4	30.7	91.6	754	Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar gaļu un z.zirn/krējums/	200/5	3.7	8.6	10.3	133						
P2 Cūkgālas teftelis krējumā mērcē	70/50	9.3	21.1	14.2	284						
P3 Vārīti kartupeļi	150	3.2	0.2	23.7	112						
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu	60	0.5	4.1	3.1	49						
P5 Ābolu sulas dzēriens	200	0.3	0.0	13.3	54						
P6 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.022 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami	DĀRZENI 148.4 grami KARTUPEĻI 202 grami PIENS, skābie produkti 25 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami	19.4	34.4	80.9	712	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	8.7	13.6	4.6	176						
P3 Rīsi vārīti	120	3.3	1.4	33.0	157						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm	60	0.9	2.1	3.0	31						
P5 Kefīrs	200	6.0	4.0	9.0	96						
P6 Graudu maize	40	2.0	0.3	16.4	80						
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: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami	26.3	29.0	79.7	705	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	6.7	18.0	5.4	266						
P3 Vārīti griķi	120	6.3	1.9	31.6	168						
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	60	1.4	1.9	1.9	30						
P5 Piens	200/	6.4	4.0	9.0	98						
P6 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P7 Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.2	7.6	34						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 100.35 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami	26.8	30.2	80.6	758	Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų vistas zupa ar miežu putaimie	200/5	6.1	9.2	14.9	168						
P2 Dārzenų sautējums ar cūkgāļu	250	11.3	20.9	30.4	351						
P3 Gurķis marinēts	30	0.2	0.0	0.8	4						
P4 Dzeriens- zemeņu	200	0.2	0.1	11.0	45						
P5 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32						
P6 Kviešu baltmaize	40	3.2	0.4	19.6	94						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.36 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 99 grami	DĀRZENI 219.6 grami KARTUPEĻI 155 grami PIENS, skābie produkti 20 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami	21.7	30.7	79.0	695	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.002 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.6 grami AUGĻI un OGAS 469.33 grami	DĀRZENI 708.96 grami KARTUPEĻI 470.6 grami PIENS, skābie produkti 483.2 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 285.4 grami					Skolas piens 0 grami				