

## ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/5-9kl Rudens-Ziema

## PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums  | Gat.sv   | Olbal.   | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi               | Kalor |  |
|---|--|--|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--|
| P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā/krējums   | 200/5  | 3.2  | 4.1   | 13.4   | 105   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem  | 200  | 15.4   | 24.6  | 44.6   | 530   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P3 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi  | 60   | 1.8  | 6.0   | 3.9    | 80    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P4 Rudzu maize  | 40   | 2.4  | 0.5   | 16.4   | 80    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P5 Tēja Karkade-zemeņu  | 200  | 0.0  | 0.0   | 5.9    | 23    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami<br>AUGĻI un OGAS 0 grami | DĀRZENI 172.1 grami<br>KARTUPEĻI 45 grami<br>PIENS, skābie produkti 10 grami | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 59.6 grami |       |        |       | 22.9             | 35.2   | 84.2   | 818   | Skolas piens 0 grami |       |  |

## OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums   | Gat.sv  | Olbal.   | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi               | Kalor |  |
|--|---|--|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--|
| P1 Cepta Heka fileja   | 80  | 13.1   | 9.9   | 4.7    | 158   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P2 Piena mērce   | 40  | 1.2  | 3.7   | 3.5    | 52    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P3 Rīsi vārīti   | 150   | 3.8  | 1.7   | 37.6   | 179   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu  | 60  | 1.5  | 4.2   | 2.1    | 52    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P5 Kefīrs  | 150   | 4.8  | 3.0   | 5.7    | 72    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P6 Kviešu baltmaize  | 50  | 4.0  | 0.4   | 24.4   | 118   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P7 Piena ķīselis ar ogu mērci  | 70/50   | 2.6  | 1.4   | 17.2   | 92    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami<br>AUGĻI un OGAS 50 grami | DĀRZENI 64 grami<br>KARTUPEĻI 0 grami<br>PIENS, skābie produkti 246.2 grami | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 70 grami |       |        |       | 30.9             | 24.3   | 95.2   | 722   | Skolas piens 0 grami |       |  |

## TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums  | Gat.sv  | Olbal.   | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi               | Kalor |  |
|---|---|--|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--|
| P1 Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums   | 200/5   | 3.6  | 8.9   | 13.3   | 150   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P2 Dārzeņu sautējums ar gaļu  | 250   | 13.0   | 23.5  | 31.7   | 389   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P3 Gurķis marinēts  | 30  | 0.2  | 0.0   | 0.5    | 4     |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P4 Ābolu sulas dzēriens   | 200   | 0.3  | 0.0   | 15.3   | 62    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P5 Rudzu maize  | 40  | 2.4  | 0.5   | 16.4   | 80    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P6 Augļi  | 80/   | 0.7  | 0.1   | 2.4    | 32    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami<br>AUGĻI un OGAS 140 grami | DĀRZENI 246.8 grami<br>KARTUPEĻI 156.3 grami<br>PIENS, skābie produkti 20 grami | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 60 grami |       |        |       | 20.2             | 33.0   | 79.6   | 716   | Skolas piens 0 grami |       |  |

## CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums  | Gat.sv   | Olbal.   | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi               | Kalor |  |
|---|--|--|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--|
| P1 Šķelto zirņu zupa/krējums  | 200/8  | 6.7  | 7.1   | 17.2   | 161   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P2 Cūkgaļas gabaliņi mērcē  | 100  | 8.2  | 17.2  | 5.0    | 207   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P3 Vārīti griķi   | 120  | 6.2  | 1.8   | 31.3   | 167   |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu   | 60   | 1.0  | 1.6   | 4.1    | 33    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P5 Rudzu maize  | 40   | 2.4  | 0.5   | 16.4   | 80    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| P6 Piens  | 200  | 6.4  | 4.0   | 9.0    | 98    |                  |        |        |       |                      |       |  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 0.43 grami<br>AUGĻI un OGAS 0 grami | DĀRZENI 122.8 grami<br>KARTUPEĻI 50 grami<br>PIENS, skābie produkti 208.29 grami | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 63 grami |       |        |       | 31.0             | 32.1   | 83.0   | 745   | Skolas piens 0 grami |       |  |

## PIEKDIENA

| Ēdiena nosaukums  | Gat.sv  | Olbal.   | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums     | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi               | Kalor |  |
|---|---|--|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--|
| P1 Kotlete Mājas  | 80  | 9.7  | 18.0  | 13.6   | 255   |                      |        |        |       |                      |       |  |
| P2 Kartupeļu biezenis   | 150   | 3.8  | 1.6   | 24.1   | 129   |                      |        |        |       |                      |       |  |
| P3 Burkāni un puravi ar krējumu   | 60  | 1.1  | 1.6   | 4.2    | 38    |                      |        |        |       |                      |       |  |
| P4 Sulas dzēriens   | 200   | 0.3  | 0.0   | 13.3   | 54    |                      |        |        |       |                      |       |  |
| P5 Kviešu baltmaize   | 40  | 3.2  | 0.4   | 19.6   | 94    |                      |        |        |       |                      |       |  |
| P6 Biezpiena krēms ar ogu mērci   | 60/35   | 7.1  | 6.0   | 13.6   | 136   |                      |        |        |       |                      |       |  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami<br>AUGĻI un OGAS 95 grami    | DĀRZENI 68.6 grami<br>KARTUPEĻI 156 grami<br>PIENS, skābie produkti 45.4 grami      | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 35 grami<br>GAĻA, ZIVIS 50 grami    |       |        |       | 25.1                 | 27.5   | 88.3   | 707   | Skolas piens 0 grami |       |  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 4.4 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 42.13 grami<br>AUGĻI un OGAS 285 grami | DĀRZENI 674.3 grami<br>KARTUPEĻI 407.3 grami<br>PIENS, skābie produkti 529.89 grami | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 35 grami<br>GAĻA, ZIVIS 302.6 grami |       |        |       | Skolas piens 0 grami |        |        |       |                      |       |  |