

## ĒDIENKARTE 4 Nedēļa/5-9kl Rudens-Ziema

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzeņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.4	4.9	11.1	104							
P2 Dārzeņu un rīsu sautējums ar gaļu	250	13.2	23.5	38.2	412							
P3 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80							
P4 Gurķis svaigais	30	0.2	0.0	0.8	4							
P5 Kakao dzēriens ar pienu	200/	4.6	3.4	13.7	105							
P6 Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.2	7.6	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 192.7 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 135 grami	<b>KOPĀ:</b>				<b>24.2 32.6 87.8 738</b>						
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66 grami	Skolas piens 0 grami					

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	200/5	4.2	9.6	16.2	168							
P2 Maltās gaļas mērce	100	7.7	21.6	5.7	250							
P3 Vārīti kartupeļi	150	3.2	0.2	23.7	112							
P4 Kāpostu, tomātu un gurķ. salāti ar kr.	70	1.1	2.2	4.0	37							
P5 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118							
P6 Dzērveņu dzēriens	200	0.0	0.0	6.0	24							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 172.49 grami KARTUPEĻI 205 grami PIENS, skābie produkti 22 grami	<b>KOPĀ:</b>				<b>20.2 34.0 80.1 709</b>						
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 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	5.9	8.8	14.8	164							
P2 Gulaša mērce	100	6.3	10.7	5.8	181							
P3 Kartupeļu biezenis ar sviestu	150	3.6	2.7	22.0	129							
P4 Dārzeņu salāti ar sēkliņam	60	2.4	8.3	3.5	97							
P5 Kviešu baltmaize	40	3.2	0.4	19.6	94							
P6 Multivitamīnu dzēriens	200	0.3	0.0	10.3	43							
P7 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	7.8	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.53 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 121.3 grami KARTUPEĻI 179 grami PIENS, skābie produkti 33.6 grami	<b>KOPĀ:</b>				<b>22.0 31.0 83.7 746</b>						
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63 grami	Skolas piens 0 grami					

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	200/5	4.3	8.7	11.8	145							
P2 Cepta zivju fileja mīklā	80	13.3	10.8	6.3	176							
P3 Vārīti kartupeļi	150	3.6	0.2	26.6	126							
P4 Piena mērce	50/	1.2	4.5	3.9	61							
P5 Redīsu- gurķu salāti ar krējumu	60	0.7	1.6	1.5	23							
P6 Rudzu maize	50	3.0	0.6	20.4	99							
P7 Piens	200/	6.4	4.0	9.0	98							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.62 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 104 grami KARTUPEĻI 236 grami PIENS, skābie produkti 235 grami	<b>KOPĀ:</b>				<b>32.5 30.4 79.6 729</b>						
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 83 grami	Skolas piens 0 grami					

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļa krējuma-tomātu mērcē	120	13.4	17.3	7.1	236							
P2 Vārīti griķi	120	6.2	1.8	31.3	167							
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu	70	0.9	3.1	4.0	50							
P4 Kviešu baltmaize	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Rabarberu ķīselis	100	0.2	0.0	12.1	50							
P6 Jogurta krems	60	1.0	3.0	14.3	89							
P7 Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.2	7.6	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami AUGĻI un OGAS 101.7 grami	DĀRZENI 79 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 89.6 grami	<b>KOPĀ:</b>				<b>25.2 25.8 96.0 720</b>						
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.98 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.9 grami AUGĻI un OGAS 322.2 grami	DĀRZENI 669.49 grami KARTUPEĻI 670 grami PIENS, skābie produkti 515.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 330 grami	Skolas piens 0 grami					