

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/ 1-4 kl Rudens-Ziema

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums	200/5	3.0	4.4	7.5	83						
P2 Sautēta cūkgāļa baltā mērcē	80	8.1	17.1	6.9	215						
P3 Vārīti griķi	110	4.3	1.3	21.8	116						
P4 Burkāni ar sēkliņām	60	1.1	1.6	5.1	42						
P5 Piens	200/	5.6	4.0	9.5	96						
P6 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P7 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami	DĀRZENI 90.8 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 265 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52.11 grami	24.5	28.6	62.8	632	Skolas piens 0 grami				

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	200/7	3.7	6.4	10.6	117						
P2 Cūkgāļas kotlete	80	8.7	17.1	5.0	209						
P3 Vārīti kartupeļi	120	2.6	0.1	19.2	91						
P4 Dārzeņu mērce	50/	1.6	2.4	4.2	43						
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti	60	1.0	2.1	3.6	33						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P7 Kompots - zemeņu	200	0.1	0.1	5.9	24						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 18 grami	DĀRZENI 129.42 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 32 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71 grami	18.9	28.4	56.6	557	Skolas piens 0 grami				

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	200/5	1.7	4.8	11.4	98						
P2 Sautēta vistas gaļa dārzeņu mērcē	80	10.5	11.5	4.6	165						
P3 Vārīti makaroni	100	4.8	1.4	28.4	148						
P4 Kāpostu raibie salāti ar krējumu	60	1.5	3.1	3.9	46						
P5 Rudzu maize	20	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						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 163.71 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 23 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami	21.4	21.5	85.5	625	Skolas piens 0 grami				

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/7	5.7	7.9	15.3	157						
P2 Cepta Heka fileja	70	11.4	6.3	2.5	111						
P3 Kartupeļu biezenis	120	3.1	2.2	17.5	105						
P4 Kāļu un rutku salāti ar krējumu un pēter	70	1.2	3.1	5.4	56						
P5 Graudu maize	20	1.0	0.2	8.2	40						
P6 Tēja ar cukuru un citronu	200	0.0	0.0	6.9	27						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.5 grami AUGĻI un OGAS 1 grami	DĀRZENI 94 grami KARTUPEĻI 155 grami PIENS, skābie produkti 45.8 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami	22.3	19.7	55.8	497	Skolas piens 0 grami				

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu	200	12.8	13.8	41.2	340						
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	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P5 Jogurta krēms	70	1.9	1.7	14.9	82						
P6 Ogu mērce	70	0.2	0.0	10.3	42						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.2 grami AUGĻI un OGAS 12 grami	DĀRZENI 108.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 277 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami	24.0	22.7	88.0	659	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.1 grami AUGĻI un OGAS 212.56 grami	DĀRZENI 586.13 grami KARTUPEĻI 431.3 grami PIENS, skābie produkti 642.8 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 294.11 grami					Skolas piens 0 grami				