

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/1-4kl Rudens -Ziema

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā/krējums	200/5	3.2	4.1	13.4	105							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	180	12.1	18.2	34.0	402							
P3 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	60	1.8	6.0	3.9	80							
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P5 Tēja Karkade-zemeņu	200	0.0	0.0	2.9	12							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 151.7 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 10 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 47 grami					18.4	28.6	62.4	638		
Skolas piens 0 grami												

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cepta Heka fileja	60/	10.6	4.6	2.5	93							
P2 Piena mērce	40	1.2	2.6	3.5	42							
P3 Rīsi vārīti	100	3.0	1.1	30.0	141							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	60	1.5	3.2	2.1	43							
P5 Kefīrs	150	4.8	3.0	5.7	72							
P6 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47							
P7 Piena ķīselis ar ogu mērci	70/50	2.4	1.4	17.4	92							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 50 grami	DĀRZENI 64 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 246.2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					25.0	16.1	71.0	529		
Skolas piens 0 grami												

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Rasoliņš zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.7	9.2	13.1	152							
P2 Dārzeņu sautējums ar gaļu	200	10.7	16.6	26.5	298							
P3 Gurķis marinēts	30	0.2	0.0	0.5	4							
P4 Ābolu sulas dzēriens	200	0.3	0.0	13.3	54							
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Auģlis	80/	0.7	0.1	2.4	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 140 grami	DĀRZENI 231.5 grami KARTUPEĻI 135 grami PIENS, skābie produkti 15 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami					16.9	26.1	64.0	580		
Skolas piens 0 grami												

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Šķelto zirņu zupa/krējums	200/8	6.6	6.8	17.2	158							
P2 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	70	7.2	13.0	4.8	165							
P3 Vārīti griķi	100	4.3	1.3	21.8	116							
P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu	60	1.0	1.6	4.1	33							
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 116.2 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 228 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami					26.0	26.9	65.5	607		
Skolas piens 0 grami												

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Kotlete Mājas	80	9.7	17.4	13.6	250							
P2 Kartupeļu biezenis	120	3.0	1.8	18.8	106							
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 Biezpiena krēms ar ogu mērci	60/35	7.2	6.0	14.6	142							
P6 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 68.6 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 45.8 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami					22.9	26.9	74.3	637		
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.62 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 37.1 grami AUGĻI un OGAS 300 grami	DĀRZENI 632 grami KARTUPEĻI 350 grami PIENS, skābie produkti 545 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 261 grami					Skolas piens 0 grami					