

ĒDIENKARTE 4 Nedēļa/1-4kl 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	180	9.6	16.3	28.2	293							
P3 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
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 1.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 159 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 135 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami					19.4	25.2	69.5	580		
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	80	5.2	13.8	4.5	164							
P3 Vārīti kartupeļi	110	2.3	0.1	17.0	81							
P4 Kāpostu, tomātu un gurķ. salāti ar kr.	70	1.1	1.6	3.9	31							
P5 Dzērveņu dzēriens	200	0.0	0.0	6.0	24							
P6 Graudu maize	20	1.0	0.2	8.2	40							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami AUGĻI un OGAS 60 grami	DĀRZENI 167.39 grami KARTUPEĻI 160 grami PIENS, skābie produkti 18 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 42 grami					13.7	25.3	55.9	508		
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	80	5.0	6.5	5.0	127							
P3 Kartupeļu biezenis ar sviestu	100	2.5	1.6	15.4	87							
P4 Dārzeņu salāti ar sēkliņam	60	2.4	8.3	3.5	97							
P5 Multivitamīnu dzēriens	200	0.3	0.0	9.4	39							
P6 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47							
L1 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	7.8	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.2 grami AUGĻI un OGAS 80.5 grami	DĀRZENI 116.2 grami KARTUPEĻI 137 grami PIENS, skābie produkti 24.4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami					18.0	25.5	65.5	599		
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	3.8	6.4	10.9	118							
P2 Cepta zivju fileja mīklā	60/	11.1	7.6	3.6	125							
P3 Vārīti kartupeļi	110	2.4	0.1	17.8	84							
P4 Piena mērce	50/	1.1	3.0	3.9	48							
P5 Redīsu- gurķu salāti ar krējumu	60	0.7	1.6	1.5	23							
P6 Rudzu maize	30	1.8	0.4	12.3	60							
P7 Piens	200	6.4	4.0	9.0	98							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 94 grami KARTUPEĻI 175 grami PIENS, skābie produkti 235 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71 grami					27.4	23.0	58.9	556		
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	100	11.2	15.4	6.1	207							
P2 Vārīti griķi	100	5.2	1.5	26.1	139							
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu	70	0.9	3.1	4.0	50							
P4 Rabarberu ķīselis	100	0.2	0.0	12.1	50							
P5 Jogurta krēms	60	1.0	3.0	14.3	89							
P6 Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.2	7.6	34							
P7 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami AUGĻI un OGAS 101.8 grami	DĀRZENI 78.3 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 79.6 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami					20.3	23.5	80.0	616		
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.39 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24.9 grami AUGĻI un OGAS 322.3 grami	DĀRZENI 614.89 grami KARTUPEĻI 522 grami PIENS, skābie produkti 492 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 265 grami					Skolas piens 0 grami					