

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema

Vircavas pamatskolas  
direktore  
Eva Fišere

## PIRMDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biezputra /ievārījums	100/5	4.4	2.0	26.2	140	L4 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B2 Siers	20	4.6	5.8	0.0	72						
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 ar gaļas frikadelēm un kr.	150/5	3.9	8.4	6.3	118						
P2 Makaroni Matrožu gaurē	100	9.1	12.6	19.2	229						
P3 Burkāni ar sēkliņām	50	1.0	2.1	4.3	42						
P4 Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	9.5	39						
L1 Biezpiens ar dillēm un krējumu	50	5.8	4.7	1.0	70						
L2 Graudu maize	20	0.8	0.1	6.2	30						
L3 Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	4.9	24						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.28 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami  
AUGĻI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 89.3 grami  
KARTUPEĻI 35 grami  
PIENS, skābie produkti 145 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 50 grami  
GAĻA, ZIVIS 61.4 grami

30.0 35.8 81.4 779

Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/sviests	120/3	5.0	5.7	16.7	138	L2 Jogurts	110	4.4	1.4	8.7	79
B2 Sviestmaize ar gurķi	15/3/15	1.3	2.5	7.8	59						
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z.zirn/krējums/	150/5	2.8	5.4	7.2	88						
P2 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/40	8.2	16.6	11.7	230						
P3 Vārīti kartupeļi	80	1.7	0.1	12.4	59						
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu	50	0.4	2.0	2.6	29						
P5 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
P6 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
L1 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.072 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami  
AUGĻI un OGAS 90 gramiDĀRZENI 126.9 grami  
KARTUPEĻI 113 grami  
PIENS, skābie produkti 236 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 51 grami

25.8 34.0 84.3 773

Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis/	55	5.8	6.6	1.3	88						
B2 Sviestmaize ar desu	15/2/18	3.3	4.7	6.5	82						
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.9	12						
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	150/5	4.5	5.2	11.2	112						
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	80	9.7	12.4	3.8	167						
P3 Rīsi vārīti	60	1.6	0.5	15.8	73						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm	50	0.8	0.6	2.7	17						
P5 Kefīrs	100	3.2	2.0	3.8	48						
L1 Mannā biezputra ar ogu mērci	80/80	3.0	1.3	31.0	151						
L2 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 13.15 grami  
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 97.21 grami  
KARTUPEĻI 31 grami  
PIENS, skābie produkti 211 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 75.6 grami

32.3 33.5 80.6 769

Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 5 graudu biezputra	100	4.4	2.3	17.6	112	L3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B2 Sviestmaize ar biezpiena masu	20/26	4.8	1.6	6.7	60						
B3 Tēja Karkade	150/	0.0	0.0	1.0	4						
P1 Zivju zupa ar dārzeni un krējumu	150/5	3.0	2.7	7.0	65						
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē	80	6.2	16.1	4.0	239						
P3 Vārīti griķi	80	2.7	0.8	13.6	72						
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0.8	0.3	4.7	25						
P5 Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	6.2	26						
L1 Makaroni vārīti ar sieru	100	7.0	6.6	20.6	173						
L2 Auglis	40	0.4	0.0	1.2	16						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.43 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami  
AUGĻI un OGAS 58.5 gramiDĀRZENI 95.85 grami  
KARTUPEĻI 35 grami  
PIENS, skābie produkti 144.7 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 35.6 grami  
GAĻA, ZIVIS 62 grami

29.3 30.4 84.5 800

Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra /sviests	120/3	4.3	4.7	21.7	146						
B2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Dārzenu vistas zupa ar miežu putaimie	150/5	4.5	5.6	11.1	114						
P2 Dārzenu sautējums ar cūkgaļu	120	8.3	12.7	13.9	202						
P3 Salāti burkānu ar apelsīniem	55/	0.7	3.1	5.2	53						
P4 Rudzu maize	15	0.9	0.2	6.1	30						
P5 Dzeriens- upeņu	150	0.1	0.0	5.5	22						
L1 Karstmaize ar sieru	40	5.4	6.3	9.9	120						
L2 Piens	150/	4.2	3.0	7.1	72						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami  
AUGĻI un OGAS 18 gramiDĀRZENI 164.5 grami  
KARTUPEĻI 77 grami  
PIENS, skābie produkti 269 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 16 grami  
GAĻA, ZIVIS 50 grami

28.5 35.6 82.5 766

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6.282 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 52.75 grami

AUGĻI un OGAS 346.5 grami