

ĒDIENKARTE 4 Nedēļa/1-2 Rudens -Ziema

Vircavas pamatskolas
direktore
Eva Fišere

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/7	4.6	2.0	21.6	123						
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/siers	10/3/10	3.1	5.3	4.9	81						
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	3.6	2.8	9.7	78						
P1 Dārzenu zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.2	4.9	9.7	97						
P2 Dārzenu un rīsu sautējums ar gaļu	100	9.9	17.9	18.4	271						
P3 Jāņogu dzēriens	150	0.1	0.0	5.0	21						
P4 Gurķis svaigais	40	0.3	0.0	1.0	6						
L1 Kukurūzas pārslas ar Jogurtu	30/80	5.8	3.0	24.7	159						
L2 Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	4.9	24						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 72 grami						DĀRZENI 148.3 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 278 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		30.8	36.0	99.9	859
								Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 5 gr.pārslu biezputra/sviests	100/3	4.4	4.6	18.0	134	L2 Kviešu baltmaize ar sviestu	10/3	0.8	2.4	4.9	45
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/desa	10/3/15	2.7	4.7	5.1	74						
B3 Tēja ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	3.0	12						
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.8	5.1	14.4	120						
P2 Maltās gaļas mērce	70	5.2	13.8	4.5	164						
P3 Vārīti kartupeļi	80	1.6	0.1	11.8	56						
P4 Kāpostu, tomātu un gurķ. salāti ar kr.	60	0.9	1.6	3.3	29						
P5 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
P6 Dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	4.0	16						
L1 Piena- makaronu zupa	200	4.9	2.2	17.2	109						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.53 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 41 grami						DĀRZENI 143.69 grami KARTUPEĻI 122 grami PIENS, skābie produkti 216 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami		25.0	34.7	90.4	778
								Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu omlete/tomāts daiviņās	70/30	8.7	7.6	8.2	136	L2 Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.9	12
B2 Tēja kumelišu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Āboli (auglis)	50	0.2	0.1	4.9	24
B3 Kviešu baltmaize ar sviestu/siers	10/3/15	1.7	5.7	5.3	77						
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	5.7	5.1	13.7	126						
P2 Gulaša mērce	80	5.0	5.0	5.0	113						
P3 Kartupeļu biezenis ar sviestu	80	1.9	1.2	11.8	67						
P4 Dārzenu salāti ar sēkliņam	60	2.4	4.5	3.4	62						
P5 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
P6 Multivitamīnu dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
L1 Makaroni vārīti ar sieru	100	4.1	4.1	20.8	136						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.02 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.2 grami AUGĻI un OGAS 50.5 grami						DĀRZENI 143.2 grami KARTUPEĻI 110 grami PIENS, skābie produkti 66 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami		30.4	33.3	87.7	804
								Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	100/7	4.7	3.0	20.5	127	L1 Dārzenu rasols	120	2.8	6.8	11.4	121
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/tomāts	10/3/15	1.0	2.5	5.5	48	L2 Rudzu maize	15	0.9	0.2	6.1	30
B3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	150/	4.2	2.8	11.4	90	L3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	200/5	3.7	6.4	10.6	116						
P2 Cepta zivju fileja mīklā	60/	10.8	5.5	3.6	105						
P3 Vārīti kartupeļi	80	1.6	0.1	11.8	56						
P4 Piena mērce	50/	1.1	1.6	3.9	34						
P5 Redīsu- gurķu salāti ar krējumu	60	0.7	1.6	1.4	23						
P6 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
P7 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.75 grami AUGĻI un OGAS 47 grami						DĀRZENI 147.4 grami KARTUPEĻI 185 grami PIENS, skābie produkti 279.4 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71 grami		32.3	30.3	97.8	801
								Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu	100/3	3.7	4.1	20.0	131	L3 Bumbieris (auglis)	50	0.2	0.2	4.8	21
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu	10/3	0.8	2.4	4.9	45						
B3 Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Vistas gaļa krējuma-tomātu mērcē	100	13.0	13.0	5.6	191						
P2 Vārīti griķi	60	2.7	0.8	13.6	72						
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu	55	0.7	3.0	2.9	44						
P4 Rabarberu ķīselis	100	0.2	0.0	12.1	50						
P5 Jogurta krems	60	1.1	2.6	11.7	78						
L1 Biezpiena plācenīši/ievārījums	80/10	13.8	4.8	18.6	173						
L2 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami AUGĻI un OGAS 81.7 grami						DĀRZENI 64.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 160.7 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		36.2	31.1	96.1	813
								Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.22 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 53.05 grami AUGĻI un OGAS 292.2 grami						DĀRZENI 646.79 grami KARTUPEĻI 462 grami PIENS, skābie produkti 1000.1 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 100 grami GAĻA, ZIVIS 300 grami					
								Skolas piens 0 grami			