



 Vircavas pamatskolas
 direktore
 Eva Fišere

ĒDIENKARTE 4 Nedēļa/3-6 Rudens -Ziema

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	150/10	5.4	2.2	27.5	152							
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/siers	20/5/15	5.1	8.4	9.8	137							
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	3.6	2.8	9.7	78							
P1 Dārzenų zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.4	4.9	11.1	104							
P2 Dārzenų un rīsu sautējums ar gaļu	180	11.0	21.0	28.2	342							
P3 Rudzu maize	20/	0.9	0.2	6.1	30							
P4 Jāņogu dzēriens	150	0.1	0.0	5.0	21							
P5 Gurķis svaigais	40	0.3	0.0	1.0	6							
L1 Kukurūzas pārslas ar Jogurtu	50/100	8.3	4.5	38.6	240							
L2 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	7.8	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						DĀRZENI 169 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 310 grami						
KOPĀ:												
BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							38.5	44.2	144.9	1147		
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 biežputra/sviests	150/5	4.9	6.2	22.5	171	L2 Kviešu baltmaize ar sviestu	20/5	1.6	4.1	9.8	83	
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/desa	20/5/20	4.2	7.1	10.1	122							
B3 Tēja ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	3.0	12							
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.8	6.6	14.4	133							
P2 Maltās gaļas mērce	70	5.2	13.8	4.5	164							
P3 Vārīti kartupeļi	100	2.0	0.1	14.8	70							
P4 Kāpostu, tomātu un gurķ. salāti ar kr.	60	0.9	1.0	3.3	23							
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	4.0	16							
L1 Piens- 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 142 grami PIENS, skābie produkti 211.1 grami						
KOPĀ:												
BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami							28.8	41.4	111.8	942		
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	100/30	12.4	12.0	8.5	191	L2 Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.9	12	
B2 Tēja kumeliņu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	7.8	38	
B3 Kviešu baltmaize ar sviestu/siers	20/5/20	2.8	8.5	10.3	125							
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	5.7	6.8	13.7	141							
P2 Gulaša mērce	80	5.0	6.5	5.0	127							
P3 Dārzenų salāti ar sēkliņam	60	2.4	7.3	3.4	87							
P4 Kartupeļu biezenis ar sviestu	100	2.2	1.5	13.6	79							
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P6 Multivitaminu dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23							
L1 Makaroni vārīti ar sieru	180	8.8	7.2	31.3	228							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.02 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.2 grami AUGĻI un OGAS 80.5 grami						DĀRZENI 143.2 grami KARTUPEĻI 121 grami PIENS, skābie produkti 72.4 grami						
KOPĀ:												
BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami							40.9	50.2	112.2	1100		
Skolas piens 0 grami												

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	150/10	5.3	3.3	26.1	155	L1 Dārzenų rasols	170	4.2	10.1	16.0	175	
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/tomāts	20/5/15	1.8	4.1	10.4	86	L2 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40	
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 gaļa zupa ar krējumu	200/5	3.7	6.4	10.6	116							
P2 Cepta zivju fileja mīklā	60/	11.1	7.0	3.6	120							
P3 Vārīti kartupeļi	100	2.2	0.1	16.3	77							
P4 Piens mērce	50/	1.1	3.0	3.9	48							
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	20/	1.2	0.2	8.2	40							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.75 grami AUGĻI un OGAS 50 grami						DĀRZENI 170.9 grami KARTUPEĻI 231.7 grami PIENS, skābie produkti 280 grami						
KOPĀ:												
BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71 grami							37.0	38.7	123.6	999		
Skolas piens 0 grami												

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Rīsu biežputra ar sviestu	150/5	4.3	5.8	26.1	173	L2 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0	
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu	20/5	1.6	4.1	9.8	83	L3 Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.2	7.6	34	
B3 Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.9	12							
P1 Vistas gaļa krējuma-tomātu mērcē	120	13.4	17.3	7.1	236							
P2 Vārīti griķi	120	5.2	1.5	26.1	139							
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu	55	0.7	3.0	2.9	44							
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40							
P5 Rabarberu ķīselis	100	0.2	0.0	12.1	50							
P6 Jogurta krems	60	1.0	3.0	14.3	89							
L1 Īscepšana plācenīši/ievārījums	80/10	14.4	8.2	19.6	210							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami AUGĻI un OGAS 111.8 grami						DĀRZENI 66 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 179.6 grami						
KOPĀ:												
BIEZPIENS, SIERS 66.7 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							42.3	43.4	136.7	1108		
Skolas piens 0 grami												
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 54.05 grami AUGĻI un OGAS 388.3 grami						DĀRZENI 692.79 grami KARTUPEĻI 544.7 grami PIENS, skābie produkti 1053.1 grami						
KOPĀ:												
BIEZPIENS, SIERS 116.7 grami GAĻA, ZIVIS 305 grami												
Skolas piens 0 grami												