

ĒDIENKARTE 2. Nedēļa 1-4kl

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa/krējums	7	200/10	3,8	11,0	13,0	178							
P2 Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,3	34,1	177							
P3 Maltās gaļas mērce	1,7	50	8,1	10,4	2,3	136							
P4 Burkāni rīvīti ar eļļu		60	0,6	3,1	4,0	46							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Morss		200	0,4	0,1	11,0	46							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,1 26,3 80,6 666

KOPĀ:

20,1 26,3 80,6 666

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,8 grami
AUGĻI un OGAS 123 gramiDĀRZENI 126,5 grami
KARTUPEĻI 53,3 grami
PIENS, skābie produkti 17,5 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 55,3 grami

Skolas piens 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums	1,7	200	4,0	7,0	27,6	199	C1 Piens skolas	7	200	5,6	5,0	9,5	118
P2 Cūkgaļas karbonāde	1,3	40	9,7	6,7	1,5	115							
P3 Gurķis svaigais		40	0,5	0,1	1,6	8							
P4 Mannā putra ar Ogu ķīseli	1,7	150/100	5,9	1,9	40,5	202							
P5 Morss		150	0,3	0,1	6,3	27							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E84% 22,2 16,2 93,5 629

Kopā: Cits(C)

E16% 5,6 5,0 9,5 118

KOPĀ:

27,8 21,2 103,0 747

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami
AUGĻI un OGAS 128,2 gramiDĀRZENI 166,2 grami
KARTUPEĻI 114,3 grami
PIENS, skābie produkti 81,9 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 42 grami

Skolas piens 200 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar cūkgaļu	7	200	10,9	9,7	32,0	263							
P2 Tomāti svaigie		60	0,7	0,1	2,3	13							
P3 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P4 Kukurūzas pārslas ar pienu	7	50/160	8,9	7,2	38,4	253							
P5 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							
C1 Piens skolas	7	200	5,6	5,0	9,5	118							

Kopā: Pusdienas(P) E84% 22,3 17,4 88,6 606

Kopā: Cits(C)

E16% 5,6 5,0 9,5 118

KOPĀ:

27,9 22,4 98,1 724

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 101,9 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 168 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 40 grami

Skolas piens 200 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu		180	6,0	4,2	15,3	119	C1 Piens skolas	7	200	5,6	5,0	9,5	118
P2 Vārīti griķi		150	5,1	0,9	41,4	196							
P3 Maltās gaļas mērce	1,7	60	8,2	8,5	2,8	120							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Biešu salāti ar ķiploku	7	60	0,7	1,2	5,7	40							
P6 Morss		200	0,4	0,1	11,0	46							
P7 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E84% 22,2 15,3 92,2 599

Kopā: Cits(C)

E16% 5,6 5,0 9,5 118

KOPĀ:

27,8 20,3 101,7 717

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 123 gramiDĀRZENI 121,9 grami
KARTUPEĻI 36 grami
PIENS, skābie produkti 14,5 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 58 grami

Skolas piens 200 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kotlete Gaļas	1,7	60	9,5	12,5	6,6	178							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120							
P3 Krējuma mērce	1,7	50	0,7	4,6	3,8	60							
P4 Kāpostu raibie salāti		60	0,9	3,1	2,6	45							
P5 Jogurts	7	150	4,4	6,0	7,0	99							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Auglis		80/	0,7	0,2	7,8	32							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,2 27,0 64,1 579

KOPĀ:

20,2 27,0 64,1 579

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 76,9 grami
KARTUPEĻI 156 grami
PIENS, skābie produkti 170,4 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 46,8 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 26,3 grami
AUGĻI un OGAS 534,2 gramiDĀRZENI 593,4 grami
KARTUPEĻI 359,6 grami
PIENS, skābie produkti 452,3 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 242,1 grami

Skolas piens 600 grami