

ĒDIENKARTE 1. Nedēļa 1-4kl

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu un sk.kr	7	250/10	5,3	8,8	19,1	187							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P3 Maltās gaļas mērce	1,7	70	10,2	13,6	3,2	176							
P4 Burkāni rīvīti ar eļļu		60	0,6	3,1	3,5	44							
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% 20,2 26,2 75,5 633

KOPĀ:

20,2 26,2 75,5 633

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,98 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami
AUGLI un OGAS 123 gramiDĀRZENI 170,55 grami
KARTUPEĻI 174,8 grami
PIENS, skābie produkti 20,5 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 72,5 grami

Skolas piens 0 grami

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	9	200	8,2	6,6	20,0	172							
P2 Kakao ķīselis ar pienu	7	100/100	5,7	4,6	17,0	134							
P3 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P4 Multivitamīnu dzēriens		200	0,3	0,0	7,4	31							
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) E78% 16,0 11,7 60,4 414

Kopā: Cits(C)

E22% 5,6 5,0 9,5 118

KOPĀ:

21,6 16,7 69,9 532

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 65 grami
KARTUPEĻI 25 grami
PIENS, skābie produkti 100 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 35 grami

Skolas piens 200 grami

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgāļas- dārzenu sautējums	1,7	200	13,4	13,4	17,9	244							
P2 Tomāti svaigie		40	0,7	0,1	2,3	13							
P3 Kukurūzas pārslas ar pienu	7	45/150	8,2	6,6	34,8	231							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
C1 Piens skolas	7	150	4,2	3,8	7,1	88							

Kopā: Pusdienas(P) E87% 23,7 20,5 71,2 571

Kopā: Cits(C)

E13% 4,2 3,8 7,1 88

KOPĀ:

27,9 24,3 78,2 659

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 146,8 grami
KARTUPEĻI 35 grami
PIENS, skābie produkti 164,4 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 59,1 grami

Skolas piens 150 grami

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zaļo zirnīšu zupa	7	180	6,8	7,7	15,2	154	C1 Piens skolas	7	200	5,6	5,0	9,5	118
P2 Rīsi vārīti		130	3,9	1,5	39,0	184							
P3 Maltās gaļas mērce	1,7	60	8,7	9,4	2,8	131							
P4 Biešu salāti ar ķiploku	7	60	0,7	1,2	5,7	40							
P5 Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	8,8	37							
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% 22,0 20,3 87,5 623

Kopā: Cits(C)

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

KOPĀ:

27,6 25,3 97,0 741

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGLI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 94,8 grami
KARTUPEĻI 70,2 grami
PIENS, skābie produkti 23,5 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 71,1 grami

Skolas piens 200 grami

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Tefteli	3	60	9,7	8,3	4,0	131							
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 salāti ar pētersīliem un eļļu		60	0,6	4,5	2,2	57							
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% 20,1 24,1 61,2 544

KOPĀ:

20,1 24,1 61,2 544

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami
AUGLI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 68,9 grami
KARTUPEĻI 156 grami
PIENS, skābie produkti 155 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 50 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,28 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 443 gramiDĀRZENI 546,05 grami
KARTUPEĻI 461 grami
PIENS, skābie produkti 463,4 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 287,7 grami

Skolas piens 550 grami