

ĒDIENKARTE 1. Nedēļa 1-4kl

| Pirmdienas                     |        |        |        |       |       |       |                  |        |        |        |       |
|--------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|
| Ēdiena nosaukums               | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki |
| 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 rīvēti ar eļļu      |        | 60     | 0,6    | 3,1   | 3,5   | 44    |                  |        |        |        |       |
| P5 Rudzu maize                 | 1      | 20     | 1,1    | 0,3   | 8,2   | 45    |                  |        |        |        |       |
| P6 Piens                       | 7      | 200    | 5,6    | 5,    | 9,5   | 118   |                  |        |        |        |       |
| P7 Auglis                      |        | 80     | 0,3    | 0,2   | 8,0   | 38    |                  |        |        |        |       |

|                                                                                                |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                    |    |      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------|----|------|-----|
| Kopā: Pusdienas(P)                                                                             |  |  |  | KOPĀ:                                                                         |  |  |  | 19,9                                               | 26 | 67,5 | 595 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,98 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami<br>AUGĻI un OGAS 123 grami grami |  |  |  | DĀRZENI 170,55 grami<br>KARTUPEĻI 174,8 grami<br>PIENS, skābie produkti 220,5 |  |  |  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>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 |
| 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 Kompots ābolu               |        | 200     | 0,3    | 0,0   | 7,4   | 31    |                  |        |        |        |       |
| P5 Auglis                      |        | 80      | 0,7    | 0,2   | 7,8   | 32    |                  |        |        |        |       |

|                                                                                      |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                  |      |      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------|------|------|-----|
| Kopā: Pusdienas(P)                                                                   |  |  |  | KOPĀ:                                                                      |  |  |  | 21,6                                             | 16,7 | 69,9 | 532 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami<br>AUGĻI un OGAS 80 grami |  |  |  | DĀRZENI 65 grami<br>KARTUPEĻI 25 grami<br>PIENS, skābie produkti 100 grami |  |  |  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 35 grami |      |      |     |
|                                                                                      |  |  |  |                                                                            |  |  |  | Skolas piens 0 grami                             |      |      |     |

| Trešdienas                     |        |        |        |       |       |       |                  |        |        |        |       |
|--------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|
| Ēdiena nosaukums               | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki |
| P1 Cūkgaļas- dārzeņu sautējums | 1,7    | 200    | 13,4   | 13,4  | 17,9  | 244   |                  |        |        |        |       |
| P2 Kāpostu burkānu salāti      |        | 50     | 0,7    | 0,1   | 2,3   | 33    |                  |        |        |        |       |
| 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 Auglis                      |        | 80     | 0,3    | 0,2   | 8,0   | 38    |                  |        |        |        |       |

|                                                                                      |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |                                                    |      |      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------|------|------|-----|
| Kopā: Pusdienas(P)                                                                   |  |  |  | KOPĀ:                                                                           |  |  |  | 27,9                                               | 24,3 | 78,2 | 659 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami<br>AUGĻI un OGAS 80 grami |  |  |  | DĀRZENI 156,8 grami<br>KARTUPEĻI 35 grami<br>PIENS, skābie produkti 164,4 grami |  |  |  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 59,1 grami |      |      |     |
|                                                                                      |  |  |  |                                                                                 |  |  |  | Skolas piens 0 grami                               |      |      |     |

| Ceturtdienas               |        |        |        |       |       |       |                  |        |        |        |       |
|----------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|
| Ēdiena nosaukums           | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki |
| P1 Zaļo zirnīšu zupa       | 7      | 180    | 6,8    | 7,7   | 15,2  | 154   |                  |        |        |        |       |
| 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    |                  |        |        |        |       |

|                                                                                   |  |  |  |                                                                                 |  |  |  |                                                    |      |      |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------|------|------|-----|
| Kopā: Pusdienas(P)                                                                |  |  |  | KOPĀ:                                                                           |  |  |  | 27,0                                               | 25,1 | 89,3 | 709 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami<br>AUGĻI un OGAS 0 grami |  |  |  | DĀRZENI 94,8 grami<br>KARTUPEĻI 70,2 grami<br>PIENS, skābie produkti 23,5 grami |  |  |  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 71,1 grami |      |      |     |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                 |  |  |  | Skolas piens 0 grami                               |      |      |     |

| Piektdienas                              |        |        |        |       |       |       |                  |        |        |        |       |
|------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|
| Ēdiena nosaukums                         | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki |
| 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      | 200    | 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)                                                                      |  |  |  | KOPĀ:                                                                             |  |  |  | 20,1                                                | 24,1 | 61,2 | 544 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami<br>AUGĻI un OGAS 80 grami  |  |  |  | DĀRZENI 68,9 grami<br>KARTUPEĻI 156 grami<br>PIENS, skābie produkti 205 grami     |  |  |  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 50 grami    |      |      |     |
|                                                                                         |  |  |  |                                                                                   |  |  |  | Skolas piens 0 grami                                |      |      |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 3,28 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami<br>AUGĻI un OGAS 363 grami |  |  |  | DĀRZENI 546,05 grami<br>KARTUPEĻI 461 grami<br>PIENS, skābie produkti 713,4 grami |  |  |  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 287,7 grami |      |      |     |
|                                                                                         |  |  |  |                                                                                   |  |  |  | Skolas piens 0 grami                                |      |      |     |