

Vadītāja K.Holopova

ĒDIENKARTE 1. Nedēļa 1-4kl

Pirmdiena											
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		DĀRZENI 170,55 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami		KARTUPEĻI 174,8 grami		GAĻA, ZIVIS 72,5 grami							
AUGĻI un OGAS 123 grami		PIENS, skābie produkti 220,5 grami									

Otrdiena											
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		DĀRZENI 65 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 25 grami		GAĻA, ZIVIS 35 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 100 grami		Skolas piens 0 grami							

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Cūkgālas- 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		DĀRZENI 156,8 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 35 grami		GAĻA, ZIVIS 59,1 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 164,4 grami		Skolas piens 0 grami							

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P2 Griķi		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	DĀRZENI 94,8 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 70,2 grami	GAĻA, ZIVIS 71,1 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 23,5 grami	Skolas piens 0 gram					

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,28 grami	DĀRZENI 546,05 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami	KARTUPEĻI 461 grami	GAĻA, ZIVIS 287,7 grami	
AUGĻI un OGAS 363 grami	PIENS, skābie produkti 713,4 grami		