

Vadītāja K.Holopova

ĒDIENKARTE 2. Nedēļa 1-4kl

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55,3 grami											
							Ēdiena nosaukums						Skolas piens 0 grami					
							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
P1 Dārzeņu sautējums	1,7	200	4,0	7,0	27,6	199												
P2 Cūkgaļas karbonāde	1,3	40	9,7	6,7	1,5	115												
P3 Kāpostu-ābolu salāti ar eļļu		55	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												

Kopā: Pusdienas(P)

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami
AUGĻI un OGAS 136,17 gramiDĀRZENI 160,1 grami
KARTUPEĻI 114,3 grami
PIENS, skābie produkti 81,9 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 42 grami

Skolas piens 0 grami

27,1 21 95,2 715

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 Gurķi marinēti		20	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												

Kopā: Pusdienas(P)

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 61,9 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 168 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 40 grami

Skolas piens 0 grami

27,9 22,4 98,1 724

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												
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												

Kopā: Pusdienas(P)

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 43 gramiDĀRZENI 121,9 grami
KARTUPEĻI 36 grami
PIENS, skābie produkti 14,5 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 58 grami

Skolas piens 0 grami

27,1 20,1 93,9 685

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	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)

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 76,9 grami
KARTUPEĻI 156 grami
PIENS, skābie produkti 220,4 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 46,8 grami

Skolas piens 0 grami

20,2 27,0 64,1 579

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 26,3 grami
AUGĻI un OGAS 392,17 gramiDĀRZENI 527,1 grami
KARTUPEĻI 359,6 grami
PIENS, skābie produkti 702,3 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 242,1 grami

Skolas piens 0 grami