

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	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 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)

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,98 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 9,5 grami
AUGĻI un OGAS 123 grami
grami

DĀRZENI 170,55 grami
KARTUPEĻI 174,8 grami
PIENS, skābie produkti 220,5

KOPĀ:**19,9 26 67,5 595**

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 72,5 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 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)

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 65 grami
KARTUPEĻI 25 grami
PIENS, skābie produkti 100 grami

KOPĀ:**21,6 16,7 69,9 532**

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 35 grami

Skolas piens 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
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)

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 156,8 grami
KARTUPEĻI 35 grami
PIENS, skābie produkti 164,4 grami

KOPĀ:**27,9 24,3 78,2 659**

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 59,1 grami

Skolas piens 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
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)

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 94,8 grami
KARTUPEĻI 70,2 grami
PIENS, skābie produkti 23,5 grami

KOPĀ:**27,0 25,1 89,3 709**

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 71,1 grami

Skolas piens 0 grami