

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 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	9	200	8,2	6,6	20,0	172							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120							
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:19,92667,5595

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

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

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 Biešu zupa ar gaļu un sk.kr	7	250/10	5,3	8,8	19,1	187							
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:21,616,769,9532

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

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

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 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:27,924,378,2659

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

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

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
P1 Zaļo zirnīšu zupa	7	180	6,8	7,7	15,2	154							
P2 Griķi		120	2,4	0,2	22,5	96							
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:27,025,189,3709

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

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

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

Skolas piens 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Tefteļi	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:20,124,161,2544

PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 0,5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 68,9 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami	Skolas piens 0 grami
PIEVIENTOTAIS SĀLS 3,28 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 19 grami AUGĻI un OGAS 363 grami	DĀRZENI 546,05 grami KARTUPEĻI 461 grami PIENS, skābie produkti 713,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 287,7 grami	Skolas piens 0 grami
