

## ĒDIENKARTE 1. Nedēļa 1-4kl R

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	4.3	7.5	16.8	162							
P2 Cūkgala dārzeņu mērcē	1,7	70	10.0	10.4	3.4	147							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Burkānu salāti ar ķiplokiem un krējum 7		70	0.9	1.5	4.0	40							
P5 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
P6 Rudzu maize	1	25	1.4	0.3	10.2	56							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 154.4 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 20.9 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68.5 grami		20.8	20.5	78.1	608	
										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 kotlete	1,3	60	10.3	9.7	9.6	174							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Skābu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	4.3	3.7	53							
P4 Dārzeņu mērce	1,7	50	1.7	3.7	3.8	52							
P5 Tēja kumelišu		200	0.0	0.0	4.9	20							
P6 Graudu maize	1,11	25	3.0	2.5	10.9	81							
P7 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	80/150	5.5	3.9	19.6	134							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 105.2 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		23.4	24.3	75.0	610	
										Skolas piens 0 grami			

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	0.4	0.6	1.2	12							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	13.7	13.2	43.4	347							
P3 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.5	60							
P4 Tēja		200	0.0	0.0	2.6	11							
P5 Rudzu maize	1	25	1.4	0.3	10.2	56							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami AUGĻI un OGAS 92.6 grami		DĀRZENI 98 grami KARTUPEĻI 2.6 grami PIENS, skābie produkti 0.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55.2 grami		17.1	17.3	73.0	525	
										Skolas piens 0 grami			

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Gulašs	1,7	90	9.1	9.9	5.5	148							
P2 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177							
P3 Kāpostu salāti ar dillēm un tomātiem		70	0.6	5.1	2.6	65							
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	7.8	33							
P5 Rudzu maize	1	25	1.4	0.3	10.2	56							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
P7 Rīsu krēms ar ogu ķīseli	7	40/50	0.8	6.0	10.7	100							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.85 grami AUGĻI un OGAS 87.5 grami		DĀRZENI 72.4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 42 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 43 grami		18.0	22.8	78.9	617	
										Skolas piens 0 grami			

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas fileju/krējums	7	200/10	4.7	3.9	11.2	97							
P2 Zivs kotlete	1,3,4	60	8.0	5.5	2.7	103							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	2.3	19.6	105							
P4 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.2	58							
P5 Kāļu salāti ar dārzeņiem	7	70	1.0	2.1	5.1	52							
P6 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
P7 Saldskābmaize	1	25	1.5	0.3	13.4	63							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.6 grami AUGĻI un OGAS 3.6 grami		DĀRZENI 78.5 grami KARTUPEĻI 157.9 grami PIENS, skābie produkti 56.6 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75.8 grami		18.4	19.4	62.9	516	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 37.15 grami AUGĻI un OGAS 191.7 grami		DĀRZENI 508.5 grami KARTUPEĻI 325.3 grami PIENS, skābie produkti 295.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 292.5 grami		Skolas piens 0 grami				