

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	Mannā biezputra ar pienu	150	3,4	1,6	15,4	89	P6	Citronu dzēriens	200/	0,0	0,0	2,1	8	
B2	Ievārījums	10	0,1	0,0	6,8	28	L1	Biezpiena deserta masa	60	6,8	5,5	7,1	105	
B3	Baltmaize/sviests	20/5	1,6	4,1	9,8	83	L2	Kviešu baltmaize	20/	1,6	0,2	9,8	47	
B4	Tomāti svaigie	10/	0,1	0,0	0,4	2	L3	Tēja ar cukuru karkade	150/	0,0	0,0	4,4	18	
B5	Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8	L4	Āboli (auglis)	85	0,3	0,7	8,3	41	
P1	Pupiņu zupa /Veg/	150	2,5	0,4	10,6	58								
P2	Krējums skābs	10	0,2	3,0	0,3	29								
P3	Makaroni Matrožu gaumē	180	12,0	16,7	29,4	376								
P4	Kāposti ar burkāniem un eļļu 55	55/	0,8	0,2	4,1	20								
P5	Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17,83 grami AUGĻI un OGAS 99 grami						DĀRZENI 182,65 grami KARTUPEĻI 18,7 grami PIENS, skābie produkti 105,6 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 35,3 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami		<b>30,5 32,5 115,7 938</b>
										Skolas piens 0 grami				

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	Rīsu biezputra ar ievārījumu	150/10	3,2	1,6	26,1	132	P8	Piens	120	3,4	2,4	5,7	58	
B2	Baltmaize/krēmsiers	10/15	1,7	3,4	5,2	58	L1	Pankūkas ar dārzeņiem	120	6,0	7,7	30,7	216	
B3	Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8	L2	Krējums skābs	10/	0,2	3,0	0,3	29	
P1	Kotletes mājas	60	12,6	7,7	3,2	134	L3	Tēja Mežrozīšu	150/	0,0	0,0	0,0	0	
P2	Vārīti kartupeļi	120	2,4	0,1	17,8	84	L4	Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21	
P3	Piena mērce	30	0,7	1,8	2,3	29								
P4	Burkāni rīvīti ar eļļu	55/	0,7	2,6	3,8	43								
P5	Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26								
P6	Tēja ar cukuru un citronu	200/	0,0	0,0	5,0	20								
P7	Ogu uzpūtenis	70	1,1	0,1	11,4	51								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,7 grami AUGĻI un OGAS 70,1 grami						DĀRZENI 85,7 grami KARTUPEĻI 134,1 grami PIENS, skābie produkti 238,8 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		<b>33,0 30,7 123,4 909</b>
										Skolas piens 0 grami				

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	5 gr.pārslu biezp.ar pienu	150	3,1	2,4	20,2	125	L1	Baltmaize/desa/sviests	25/15/5	4,0	6,4	12,5	124	
B2	Tēja kumelīšu ar cukuru	150/	0,0	0,0	1,0	4	L2	Piens	200/	2,0	4,0	10,0	96	
B3	Baltmaize/Siera-olu masa	25/30	6,5	6,9	12,5	139	L3	Āboli (auglis)	50	0,2	0,4	4,9	24	
P1	Biešu zupa	150	1,8	1,1	12,3	69								
P2	Krējums skābs 20%	10/	0,2	3,0	0,3	29								
P3	Gulaša mērce	70/	6,4	7,8	7,3	158								
P4	Vārīti griķi	120	5,4	1,6	27,2	145								
P5	Kāpostu salāti ar dillēm un tomātiem	55/	0,9	1,1	3,3	23								
P6	Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26								
P7	Ābolu sulas dzēriens	150/	0,2	0,0	4,4	18								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,57 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,9 grami AUGĻI un OGAS 87,5 grami						DĀRZENI 182,3 grami KARTUPEĻI 22,5 grami PIENS, skābie produkti 329,1 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 11,8 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		<b>31,5 34,8 121,2 979</b>
										Skolas piens 0 grami				

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	Kukurūzas biezputra ar pienu	150	3,9	2,9	32,1	174	L3	Baltmaize	20	1,6	0,2	9,8	47	
B2	Baltmaize/Krēmsiers	20/10	2,2	2,4	10,0	70	L4	Tēja Piparmētru	150/	0,0	0,0	0,0	0	
B3	Kakao dzēriens ar pienu	150	1,5	2,2	9,8	70	L5	Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21	
P1	Dārzeņu zupa ar z.zirnīšiem/krējums/	150/10	1,5	4,1	7,1	71								
P2	Sakņu sautējums ar gaļu 150	150	11,4	13,6	12,7	269								
P3	Marinēts gurķis	30/	0,2	0,0	0,5	4								
P4	Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26								
P5	Kefīrs	120/	3,6	0,1	4,6	36								
L1	Biezpiena krēms	60	6,6	3,8	6,8	88								
L2	Ogu mērce	80	0,2	0,0	10,1	41								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,222 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,1 grami AUGĻI un OGAS 62,7 grami						DĀRZENI 170 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 293 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 45,3 grami GAĻA, ZIVIS 76,8 grami		<b>33,6 29,6 113,5 917</b>
										Skolas piens 0 grami				

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	Auzu pārslu biezputra ar pienu	150	3,8	2,9	23,5	139	L3	Āboli (auglis)	50	0,2	0,4	4,9	24	
B2	Baltmaize/sviests/siers	20/5/15	5,1	8,4	9,8	137								
B3	Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,9	12								
P1	Zivju zupa ar dārzeņiem	150/	4,0	2,2	11,3	83								
P2	Plovs ar vistas gaļu	180	8,6	8,6	14,3	170								
P3	Burkānu ar rutkiem un krējumu	55/	0,8	1,3	3,8	32								
P4	Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26								
P5	Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8								
L1	Ābolu plātsmaize, rauga mīklas	100	7,0	8,0	50,3	281								
L2	Piens	150	1,5	3,0	7,5	72								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami AUGĻI un OGAS 81,2 grami						DĀRZENI 127,3 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 215,4 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 50,3 grami		<b>31,9 35,0 135,5 983</b>
										Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,202 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 73,03 grami AUGĻI un OGAS 400,5 grami						DĀRZENI 747,95 grami KARTUPEĻI 295,3 grami PIENS, skābie produkti 1181,9 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 122,4 grami GAĻA, ZIVIS 300,1 grami		<b>Skolas piens 0 grami</b>

Apstiprinu

Paraksts

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Jelgava 2020

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.08.2020 12:28:28

Lapa Nr. 1 no 1