

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra	120	2,7	2,2	15,8	100						
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/gurķis	10/3/10	0,9	2,4	5,2	46						
B3 Tēja Karkade-zemeņu	150	0,0	0,0	2,0	8						
P1 Zirņu (šķelto) zupa ar krējumu	150/10	5,5	4,4	14,5	120						
P2 Dārzenų un rīsu sautējums ar gaļu	220	15,9	20,8	33,1	373						
P3 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P4 Jāņogu dzēriens	150	0,1	0,0	2,1	9						
L1 Ābolu-kanēļa ķīselis/Piens	80/100	1,1	2,1	14,3	87						
L2 Auglis (Ābols)	50	0,2	0,4	4,9	24						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami AUGĻI un OGAS 80,7 grami						DĀRZENI 214,4 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 196,3 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		27,1	32,5	97,2	793
								Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 5 graudu biezputra	120	2,4	1,5	14,7	88	L2 Kviešu baltmaize ar sviestu	10/3	0,8	2,4	4,9	45
B2 Kviešu baltmaize/sviests/desa	10/3/25	4,0	6,3	5,3	94						
B3 Tēja ar cukuru un citronu	150	0,0	0,0	2,0	8						
P1 Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	150/10	1,4	5,0	5,6	75						
P2 Kartupeļu biezenis	100/	2,2	0,4	13,7	69						
P3 Kotlete cūkgaļas "Ipaša"	70/	12,8	6,6	9,4	149						
P4 Kāpostu, tomātu un gurķ. salāti ar krēju	55/	1,0	0,7	3,7	22						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Dzērveņu dzēriens	150	0,0	0,0	10,9	48						
L1 Piena rīsu zupa ar rozīnēm	200	3,2	4,4	25,0	165						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,017 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami AUGĻI un OGAS 49,1 grami						DĀRZENI 107,4 grami KARTUPEĻI 106,3 grami PIENS, skābie produkti 277,8 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81 grami		28,6	27,5	100,7	788
								Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Manas biezputra ar pienu	120	2,6	2,2	17,1	104	L2 Zemeņu uzpūtenis/piens	80/120	2,4	2,5	18,6	114
B2 Baltmaize ar sviestu/sv.gurķis	10/3/15	0,9	2,4	5,3	47						
B3 Tēja kumelīšu ar cukuru	150/	0,0	0,0	0,5	2						
P1 "Rasolņiks" zupa ar krējumu	150/10	2,4	2,5	12,1	83						
P2 Vārīti makaroni	80	4,6	0,4	27,0	132						
P3 Gulaša mērce	80/	11,6	20,0	4,4	244						
P4 Salāti ar ķirbi un sēkliņam	55/	1,2	1,5	3,0	29						
P5 Rudzu maize	10	0,6	0,1	4,1	20						
P6 Tēja Piparmētru	150	0,0	0,0	0,0	0						
L1 Auglis (plūmes)	50	0,4	0,0	4,8	21						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,7 grami AUGĻI un OGAS 58,5 grami						DĀRZENI 112 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 223 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami		26,6	31,8	96,8	796
								Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar pienu	120	2,5	2,4	13,7	90	L1 Rauga pankūkas/ievārījums	80/10	4,9	3,3	32,8	171
B2 Kviešu baltmaize/Sviests/Tomāts	10/3/15	1,0	2,5	5,5	48	L2 Tēja ar cukuru	150	0,0	0,0	1,0	4
B3 Tēja ar cukuru	150	0,0	0,0	0,5	2						
P1 Cepta Mintāja fileja mīklā	70	13,8	6,3	7,0	136						
P2 Rīsi vārītie	100	2,9	1,2	22,4	113						
P3 Mērce piena ar zaļumiem	25	0,5	2,0	2,3	30						
P4 Kāļu salāti ar dārzeņiem	55/	0,7	1,6	4,2	35						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Jāņogu dzēriens	150	0,1	0,0	1,6	7						
P7 Kiršu ķīselis/piens	80/150	1,7	3,0	20,2	124						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11,5 grami AUGĻI un OGAS 41 grami						DĀRZENI 69,1 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 264,2 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami		28,9	22,5	116,5	786
								Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Griķu pārslu biezputra ar Pienu	120	2,4	1,8	13,1	82	L2 Ievārījums	10/	0,1	0,0	6,8	28
B2 Kviešu maize ar sviestu	10/3	0,8	2,4	4,9	45	L3 Tēja Piparmētru	150	0,0	0,0	0,0	0
B3 Tomāti svaigie	15	0,2	0,0	0,6	3	L4 Āboli (auglis)	50	0,2	0,4	4,9	24
B4 Tēja Karkade-zemeņu	150/	0,0	0,0	1,0	4						
P1 Pupiņu zupa	150	1,9	2,6	8,3	66						
P2 Dārzenų sautējums	200	5,2	8,0	28,4	202						
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu	55/	0,6	3,0	2,8	43						
P4 Rudzu maize	10	0,6	0,1	4,1	20						
P5 Kompots - rabarberu	150/	0,0	0,0	3,0	13						
L1 Biezpiena plācenīši	100	18,4	7,8	13,3	196						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,3 grami AUGĻI un OGAS 67,3 grami						DĀRZENI 217,2 grami KARTUPEĻI 153,7 grami PIENS, skābie produkti 72,8 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 100 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		30,4	26,2	91,2	725
								Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,317 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 49,5 grami AUGĻI un OGAS 296,6 grami						DĀRZENI 720,1 grami KARTUPEĻI 300 grami PIENS, skābie produkti 1034,1 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 100 grami GAĻA, ZIVIS 301 grami					
								Skolas piens 0 grami			

Apstiprinu

Paraksts

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/1-2

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.08.2020 14:13:39

Lapa Nr. 1 no 1