

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra	150/	5,7	2,8	23,8	145						
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/gurķis	20/5/10	1,7	4,1	10,1	84						
B3 Tēja Karkade-zemeņu	150	0,0	0,0	2,0	8						
P1 Zirņu (šķelto) zupa ar krējumu	150/10	5,5	4,7	14,5	123						
P2 Dārzenų un rīsu sautējums ar gaļu	250	16,9	23,0	39,7	423						
P3 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P4 Jāņogu dzēriens	150	0,1	0,0	4,0	17						
L1 Ābolu-kanēja ķīselis/Piens	100/15	1,6	3,2	20,5	126						
L2 Auglis (Ābols)	80/	0,3	0,6	7,8	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13,5 grami AUGĻI un OGAS 117 grami						DĀRZENI 229,7 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 265 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					<b>32,6 38,6 127,8 990</b>
						Skolas piens 0 grami					

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 5 graudu biežputra	150/	4,5	1,9	21,3	126	L2 Kviešu baltmaize ar sviestu	20/5	1,6	4,1	9,8	83
B2 Kviešu baltmaize/sviests/desa	20/5/25	4,8	7,9	10,2	131						
B3 Tēja ar cukuru un citronu	150	0,0	0,0	2,0	8						
P1 Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	150/10	1,4	7,1	5,6	94						
P2 Kartupeļu biezenis	120	2,7	0,5	17,1	86						
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	6,8	4,4	28,7	182						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,117 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 49,1 grami						DĀRZENI 107,4 grami KARTUPEĻI 128,2 grami PIENS, skābie produkti 294,9 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81 grami					<b>36,5 33,4 124,1 954</b>
						Skolas piens 0 grami					

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Manas biežputra ar pienu	150	5,2	2,6	20,2	125	L2 Zemeņu uzpūtenis/piens	80/150	2,6	3,1	25,6	150
B2 Baltmaize ar sviestu/sv.gurķis	20/5/15	1,8	4,1	10,2	85						
B3 Tēja kumelīšu ar cukuru	150/	0,0	0,0	1,5	6						
P1 "Rasolņiks" zupa ar krējumu	150/10	2,4	6,4	12,1	117						
P2 Vārīti makaroni	100/	5,8	0,6	34,1	168						
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	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Tēja Piparmētru	150	0,0	0,0	0,0	0						
L1 Auglis (plūmes)	80/	0,6	0,0	7,7	33						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,38 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,7 grami AUGĻI un OGAS 88,5 grami						DĀRZENI 112 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 275 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami					<b>32,0 38,6 124,0 983</b>
						Skolas piens 0 grami					

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar pienu	150/	5,6	3,6	20,2	135	L1 Rauģa pankūkas/ievārījums	80/10	4,9	8,1	34,1	218
B2 Kviešu baltmaize/Sviests/Tomāts	20/5/15	1,8	4,1	10,4	86	L2 Tēja ar cukuru	150	0,0	0,0	2,0	8
B3 Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	2,0	8						
P1 Cepta Mintāja fileja mīklā	70	13,8	6,3	7,0	136						
P2 Rīsi vārītie	100/	2,9	2,0	22,4	120						
P3 Mērce piena ar zaļumiem	25	0,8	2,0	2,2	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	4,0	17						
P7 Kīršu ķīselis/piens	80/200	2,2	4,0	22,7	148						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18,8 grami AUGĻI un OGAS 41 grami						DĀRZENI 69,1 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 349,5 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami					<b>33,6 31,9 136,5 966</b>
						Skolas piens 0 grami					

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Griķu pārslu biežputra ar Pienu	150/	5,4	2,5	21,3	129	L2 Ievārījums	10/	0,1	0,0	6,8	28
B2 Kviešu maize ar sviestu	20/5	1,6	4,1	9,8	83	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)	80/	0,3	0,6	7,8	38
B4 Tēja Karkade-zemeņu	150/	0,0	0,0	2,9	12						
P1 Pupiņu zupa	150	3,8	2,8	12,5	92						
P2 Dārzenų sautējums	200	5,7	8,8	31,2	222						
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu	55/	0,6	3,0	2,8	43						
P4 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P5 Kompots - rabarberu	150/	0,1	0,0	5,1	22						
L1 Biezpiena plācenīši	100	18,9	8,1	14,3	206						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami AUGĻI un OGAS 106,3 grami						DĀRZENI 230,7 grami KARTUPEĻI 165,8 grami PIENS, skābie produkti 88 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 100 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami					<b>37,6 30,2 120,6 902</b>
						Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,627 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 77,5 grami AUGĻI un OGAS 401,9 grami						DĀRZENI 748,9 grami KARTUPEĻI 334 grami PIENS, skābie produkti 1272,4 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 100 grami GAĻA, ZIVIS 301 grami					Skolas piens 0 grami

Apstiprinu  
Paraksts

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/3-6

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.08.2020 14:15:07

Lapa Nr. 1 no 1