

ĒDIENKARTE 1. Nedēļa 5-9ki 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	250/10	5.3	8.9	20.9	195							
P2 Cūkgala dārzeņu mērcē	1,7	100	14.2	14.8	4.9	210							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
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	40	2.2	0.5	16.4	90							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 179.2 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 22.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 94.6 grami		27.9	26.6	98.6	778	
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	80	13.7	12.9	12.8	232							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
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	40	4.8	4.0	17.5	130							
P7 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	80/150	4.9	3.8	15.8	116							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 106.9 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.7 grami		28.6	29.1	86.6	722	
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	250/10	9.8	11.8	28.0	263							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	13.5	13.1	43.4	346							
P3 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.3	59							
P4 Tēja		200	0.0	0.0	2.6	11							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami AUGĻI un OGAS 87.5 grami		DĀRZENI 155.1 grami KARTUPEĻI 62 grami PIENS, skābie produkti 12.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 74.1 grami		27.1	28.6	105.8	806	
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	170	17.0	18.4	10.4	277							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P3 Kāpostu salāti ar dillēm un tomātiem		70	0.6	5.1	2.3	64							
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	7.8	33							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
P7 Rīsu krēms ar ogu ķīseli	7	40	0.8	6.0	10.7	100							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.55 grami AUGĻI un OGAS 87.5 grami		DĀRZENI 79.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 63.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80.5 grami		28.1	31.9	98.2	823	
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	250/10	5.9	4.4	13.9	116							
P2 Zivs kotlete	1,3,4	80	10.6	7.3	3.7	137							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.9	24.5	131							
P4 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.2	58							
P5 Kāju salāti ar dārzeņiem	7	70	1.0	2.1	5.1	52							
P6 Piens	7	200	6.0	5.0	8.0	106							
P7 Saldskābmaize	1	40	2.4	0.4	21.4	101							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.6 grami AUGĻI un OGAS 4.1 grami		DĀRZENI 83 grami KARTUPEĻI 197.4 grami PIENS, skābie produkti 262 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 99.8 grami		29.7	27.4	78.7	702	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.85 grami AUGĻI un OGAS 192.2 grami		DĀRZENI 603.7 grami KARTUPEĻI 465.4 grami PIENS, skābie produkti 535.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 415.7 grami		Skolas piens 0 grami				