

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/10-12ki

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Rasolņiks	1,7	300/10	5,2	9,8	20,3	191								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	110	10,5	14,0	3,5	182								
P3 Vārīti makaroni	1	180	7,8	3,0	46,2	251								
P4 Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	5,1	2,3	63								
P5 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135								
P6 Sulas dzēriens		150	0,3	0,0	9,4	39								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 127,75 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 40 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68 grami							27,8 32,7 106,2 861
													Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Darzeņu zupa ar vistas gaļu	7,9	300/10	3,8	6,3	16,3	143								
P2 Sautējums ar cūkgaļu	7	280	12,8	21,6	38,2	393								
P3 Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	4,1	5,7	62								
P4 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135								
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	9,4	39								
P6 Auglis		90	0,8	0,2	8,8	36								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 91,7 grami		DĀRZENI 181,4 grami KARTUPEĻI 255 grami PIENS, skābie produkti 30 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami							21,6 33,0 102,9 807
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivs kotlete	1,3,4	60	8,0	7,5	2,7	121								
P2 Rīsi vārīti		200	5,4	2,7	54,1	260								
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	60	0,8	6,1	2,5	68								
P4 Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm		70	0,7	5,6	2,7	70								
P5 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135								
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96								
P7 Jogurta krēms ar ogu mērci	7	50/50	2,1	0,7	11,7	68								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,38 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,7 grami AUGĻI un OGAS 11,5 grami		DĀRZENI 74 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 270 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							26,7 27,3 105,8 817
													Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu	7	300/10	4,7	9,9	22,6	208								
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	9,5	11,9	5,2	167								
P3 Vārīti kartupeļi		200	4,5	0,5	43,2	185								
P4 Piena mērce	1,7	50	1,2	2,2	3,3	38								
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,6	5,0	2,2	62								
P6 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135								
P7 Citronu dzēriens		200	0,0	0,0	5,0	20								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,33 grami AUGĻI un OGAS 2,9 grami		DĀRZENI 207 grami KARTUPEĻI 330 grami PIENS, skābie produkti 45 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63 grami							25,0 30,4 105,9 816
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas gulašs	1,7	110	8,9	12,9	7,3	195								
P2 Vārīti griķi		180	6,4	1,1	52,3	248								
P3 Burkāni ar sēklīnām ar eļļu		70	2,0	8,8	3,9	103								
P4 Graudu maize	1,11	60	6,7	2,2	25,2	154								
P5 Biezais ķīselis/piens	7	300	6,6	4,0	25,6	166								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,02 grami AUGĻI un OGAS 16 grami		DĀRZENI 93,65 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 209 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							30,7 28,9 114,2 864
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,89 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27,25 grami AUGĻI un OGAS 122,1 grami		DĀRZENI 683,8 grami KARTUPEĻI 645 grami PIENS, skābie produkti 594 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 296 grami							Skolas piens 0 grami