

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl 09.09.2024.-13.09.2024**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	199							
P2 Sautēta cūkgāja baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vārti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Tomāti svaigi		40	0.3	0.0	1.0	6							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Kompots - dzērveņu		200	0.2	0.0	6.0	25							
P7 Cepumi	1	20	1.8	3.7	17	109							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 96.56 grami		DĀRZENI 86.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		23.1	24.3	99.4	810	
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgājas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P2 Vārti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
P7 Smalkmaizīte ar biezpienu	1,3,7	60	7.8	7.5	29.8	206							
P8 Arbūzi (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 9.32 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 68.17 grami KARTUPEĻI 182 grami PIENS, skābie produkti 213.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 8.6 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		32.3	29.5	98.4	774	
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	8.4	17.9	164							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	15.5	14.1	38.8	357							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.7	3.0	38							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 185.1 grami KARTUPEĻI 127.3 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		20.8	23.7	79.3	704	
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgājas karbonāde	1,3	60	14.2	12.2	4.1	197							
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.4	5.2	32.9	189							
P3 Kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	1.1	5							
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	100/130	4.5	5.3	20.3	149							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 2.6 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.0	28.4	80.7	701	
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	16.5	14.4	47.1	384							
P3 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	3.9	16							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 142.6 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami		26.6	25.1	90.7	718	
PIEVIENOTĀIS SĀLS 4.37 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 26.92 grami AUGĻI un OGAS 309.56 grami		DĀRZENI 552.27 grami KARTUPEĻI 462.3 grami PIENS, skābie produkti 509.35 grami					BIEZPIENS, SIERS 8.6 grami GAĻA, ZIVIS 306.6 grami						
							Skolas piens 0 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I. Oliševska