

ĒDIENKARTE 2.2 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 Rasoļņiks zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	196								
P2 Vistas gaļas kotlete	3		80	10.9	12.8	7.3								
P3 Vārīti kartupeļi			150	2.9	0.3	28.1								
P4 Piena mērce	1,7		50	1.6	3.4	4.7								
P5 Kāpostu raibie salāti			70	1.1	3.1	3.1								
P6 Rudzu maize	1		20	1.1	0.3	8.2								
P7 Dzeramais ūdens			200	0.0	0.0	0.0								
P8 Āboli (auglis)			80	0.3	0.2	8.0								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 80 grami			DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 229.3 grami PIENS, skābie produkti 51.7 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.3 grami							22.6 27.3 79.2 707

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Cūkgaļas strogonovs	1,7		100	11.5	17.0	3.3								
P2 Rīsi vārīti			150	4.5	1.8	45.1								
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7		70	1.0	2.2	3.6								
P4 Baltmaize	1		40	3.2	0.4	19.6								
P5 Jogurts	7		150	3.6	4.5	21.0								
P6 Melone (auglis)			80	0.3	0.1	7.7								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 80 grami			DĀRZENI 71.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 176 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.2 grami							24.1 26.0 100.1 750

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Piena risu zupa	7		200	5.6	3.2	21.6								
P2 Cūkgaļas kotlete			80	9.7	14.8	6.4								
P3 Vārīti kartupeļi			150	2.9	0.3	28.1								
P4 Piena mērce	1,7		30	1.0	2.0	2.8								
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu			70	0.7	3.6	3.8								
P6 Baltmaize	1		40	3.2	0.4	19.6								
P7 Dzeramais ūdens			200	0.0	0.0	0.0								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami AUGLI un OGAS 0 grami			DĀRZENI 68.7 grami KARTUPEĻI 190.7 grami PIENS, skābie produkti 175 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							23.5 24.2 83.0 766

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7		120	11.8	17.6	9.0								
P2 Vārīti griķi			150	5.3	0.9	43.6								
P3 Gurķis svaigais			40	0.3	0.0	1.0								
P4 Rudzu maize	1		40	2.2	0.5	16.4								
P5 Tēja ar citronu			200	0.0	0.0	4.9								
P6 Biezpiena sierinš	7		38	3.3	7.7	8.6								
P7 Auglis(Arbūzi)			80	0.6	0.1	5.1								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 81 grami			DĀRZENI 72.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 91.6 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 50.4 grami							23.6 26.8 88.6 711

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu/krējums	7		200/10	4.6	11.4	12.6								
P2 Makaroni ar sieru	1,7		150/20	12.4	10.1	46.2								
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti			70	0.6	5.1	4.4								
P4 Rudzu maize	1		40	2.2	0.5	16.4								
P5 Kompots - ābolu			200	0.1	0.0	7.4								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGLI un OGAS 25 grami			DĀRZENI 143 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 14 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami							20.0 27.1 86.9 706
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami AUGLI un OGAS 266 grami			DĀRZENI 480.7 grami KARTUPEĻI 450 grami PIENS, skābie produkti 508.3 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 272.9 grami							Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska