

ĒDIENKARTE 1.1 Nedēļa/5-9kl

16.09.2024-20.05.2024

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Bolones mērce	7	100	9.4	15.3	4.2	164							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.5	42.6	320							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	60/100	2.9	3.1	23.1	133							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami
AUGĻI un OGAS 62 grami

DĀRZENI 106.1 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 125 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 55 grami

21,5 23,3 89,1 746

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Rasolņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256							
P2 Vistas fileja saldskābā mērcē		120	17.0	14.5	3.4	212							
P3 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P4 Gurķi svaigie		30	0.3	0.1	1.1	6							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Piens	7	200	6.0	4.0	9,4	97							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 127.3 grami
KARTUPEĻI 253.8 grami
PIENS, skābie produkti 210 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 98.8 grami

29,9 29,4 95,7 806

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	198							
P2 Piena mērce	1,7	40	1.3	2.7	3.7	44							
P3 Rīsi vārīti		150	4.2	1.7	42.2	199							
P4 Dārzenu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	2.4	10							
P7 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P8 Arbūzi (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.51 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 84 grami
KARTUPEĻI 20 grami
PIENS, skābie produkti 33.3 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GAĻA, ZIVIS 58 grami

23,1 29,4 81,2 709

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	1,7	200/10	5.2	10.5	17.3	200							
P2 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	14.0	5.4	201							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P5 Kakao	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
P6 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 25.5 grami

DĀRZENI 146.9 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 177.2 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 54.4 grami

26,6 35,0 99,0 859

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	4.4	6.6	16.7	155							
P2 Vārīti cīsiņi		50	7,2	15,5	1,0	173							
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206							
P4 Tomāti svaigie		50	0.4	0.0	1.3	7							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 84 grami

DĀRZENI 77.4 grami
KARTUPEĻI 37.5 grami
PIENS, skābie produkti 10 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 12.5 grami

19,5 27,3 92,2 708

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17.01 grami
AUGĻI un OGAS 251.5 grami

DĀRZENI 541.7 grami
KARTUPEĻI 341.3 grami
PIENS, skābie produkti 555.5 grami

BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GAĻA, ZIVIS 278.7 grami

Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska