

ĒDIENKARTE 1.2 Nedēļa/5-9kl

16.09.2024-20.09.2024

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas šķiņķītis, krāsni cepts	3,10	50	15.8	12.7	0.6	233							
P2 Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	39.0	128							
P3 Burkāni ar sēkliņām	3	70	1.9	9.4	3.7	107							
P4 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P7 Āboli (auglis)		120	0.6	0.2	15.4	68							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 120 grami		DĀRZENI 56.6 grami KARTUPEĻI 166.4 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami		27,2	31,5	87,5	754	Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

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	200/10	4.3	7.5	14.4	152							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	10.3	15.4	6.4	213							
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59							
P5 Kāpostu burkānu salāti		70	0.7	3.6	2.9	51							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 147.6 grami KARTUPEĻI 74.7 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami		23.6	33.9	90.7	782	Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas fileja cepta	1,3,7	60	14.0	11.2	4.5	174							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.5	24.5	128							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	3.6	2.2	48							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P6 Mafini		40	3.6	7.4	34.0	218							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 70.4 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 183.1					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		28.7	29.6	106,0	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 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	7.1	17.5	164							
P2 Cūkgaļas kotlete		60	7.2	15.5	1.0	173							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	5.1	2.2	62							
P6 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118							
P7 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52.5 grami		27.1	36.2	99.0	831	Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	25.5	152							
P2 Makaroni ar gaļu	1	250	20.0	14.3	58.3	452							
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	3.2	62							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	0.0	0							
P6 Arbūzi (auglis)		120	0.36	0.4	16.0	72							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 120.3 grami		DĀRZENI 128.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		28.8	23.2	111.4	794	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.65 grami AUGĻI un OGAS 255.3 grami		DĀRZENI 510.3 grami KARTUPEĻI 563.6 grami PIENS, skābie produkti 559.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 314.5 grami						Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska