

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

14.10.2024-18.10.2024

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	200/10	3.8	4.5	12.3	105								
P2 Bolones mērce	7	80	7.3	9.0	2.9	128								
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Auglis (ābols)		50	0.3	0.2	8.0	28								
C1 Piens skolas	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGLI un OGAS 52 grami		DĀRZENI 139.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami					KOPĀ: GAĻA, ZIVIS 54 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami		19.3	18.2	76.5	575		
							Skolas piens 250 grami							

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Cepta vistas fileja		60	17.0	8.1	3.4	154								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Tomāti		30	0.3	0.1	1.1	6								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29								
P6 Cepumi		50	3.6	7.4	34.0	218								
C1 Āboli skolas	7	200												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		24.5	16.2	76.2	549		
							Skolas āboli 150 grami							

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	7	200/10	3.3	6.0	8.4	110								
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	9.5	10.9	5.2	158								
P3 Piena mērce	1,7	30	1.0	1.5	2.8	29								
P4 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159								
P5 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43								
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P7 Tēja		200	0.0	0.0	2.0	8								
C1 Piens skolas	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami AUGLI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		20.1	23.6	62.7	559		
							Skolas piens 250 grami							

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	11.8	5.4	182								
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	1.9	19.6	101								
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101								
P6 Smalkmaizīte ar biezpienu	1,3,7	60	9.1	6.4	31.9	208								
C1 Āboli skolas		100												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami		26.6	28.5	81.9	699		
							Skolas āboli 150 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	200	3.9	4.4	15.5	118								
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	200	12.8	14.0	22.3	275								
P3 Gurķis svaigais		30	0.4	0.0	1.3	7								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.4	10								
P6 Melone (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 154.96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		18.5	18.8	57.8	493		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19.61 grami AUGLI un OGAS 154.5 grami		DĀRZENI 596.76 grami KARTUPEĻI 449.3 grami PIENS, skābie produkti 269.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 272.4 grami							
							Skolas piens 0 grami Skolas augli 300 grami Skolas piens 500 grami							

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska