

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

23.09.2024.-26.09.2024

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	99							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
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 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS 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		19.7	20.4	73.9	587	
									Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P4 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P5 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.42 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 91.37 grami KARTUPEĻI 210.8 grami PIENS, skābie produkti 189 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		26.8	27.2	68.3	621	
									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	5.4	12.9	114							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	180	14.0	12.7	34.9	321							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.1	2.9	30							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P6 Auglis (arbūzi)		80	0.6	0.1	5.1	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		18.5	19.5	71.5	570	
									Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	200	7.2	5.4	24.6	179							
P2 Cūkgaļas karbonāde	1,3	60	14.3	8.3	4.1	162							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	2.6	24.7	130							
P4 Kāpostu salāti tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P5 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47							
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 174.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.2	21.7	70.9	605	
									Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	13.2	11.5	37.7	308							
P2 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P4 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P5 Auzu cepumi	1,3,7	30	6.4	7.0	30.6	156							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.47 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 108.3 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 190.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		25.2	25.0	101.6	681	
									Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.33 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.32 grami AUGĻI un OGAS 209.56 grami		DĀRZENI 537.77 grami KARTUPEĻI 408.1 grami PIENS, skābie produkti 654.05 grami					BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 274.5 grami						
									Skolas piens 0 grami				

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska