

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl 07.10.2024.-11.10.2024**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Rasolņiks 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	191								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	129								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56								
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1.1	3.1	3.1	48								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
P8 Ārbūzi (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI 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
										Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221								
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49								
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 71.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 176 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.2 grami							23.8 25.9 92.4 726
										Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

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	21.6	137								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33								
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54								
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami AUGĻI 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
										Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	120	11.8	17.6	9.0	244								
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P3 Gurķis svaigais		20	0.3	0.0	1.0	6								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20								
P6 Biezpiena siersinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118								
P7 Auglis(Arbūzi)		60	0.6	0.1	5.1	28								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 61 grami		DĀRZENI 52.8 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
										Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu/krējums	7	200/10	4.6	11.4	12.6	182								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	12.4	10.1	46.2	335								
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI 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
										Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami AUGĻI un OGAS 166 grami		DĀRZENI 460.7 grami KARTUPEĻI 450 grami PIENS, skābie produkti 508.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 272.9 grami							Skolas auglis 300 grami Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska 