

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl 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	199								
P2 Sautēta cūkgāja baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
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 Cepumi	1	20	1.8	3.7	17	109								
P8 Aboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI 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		23.1	24.3	99.4	810		Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Cūkgājas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167								
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P3 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51								
P4 Piena mērcē	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101								
P7 Auzu cepumi	1,3,7	30	6.4	7.0	30.8	156								
P8 Arbūzi (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 68.17 grami KARTUPEĻI 182 grami PIENS, skābie produkti 213.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		30.9	29.0	99.4	724		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	8.4	17.9	164								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	15.5	14.1	38.8	357								
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.7	3.0	38								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGLI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 185.1 grami KARTUPEĻI 127.3 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		20.8	23.7	79.3	704		Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Cūkgājas karbonāde	1,3	60	14.2	12.2	4.1	197								
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.4	5.2	32.9	189								
P3 Kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67								
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	1.1	5								
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	100/130	4.5	5.3	20.3	149								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.6 grami AUGLI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.0	28.4	80.7	701		Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185								
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	16.5	14.4	47.1	384								
P3 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	3.9	16								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 142.6 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami		26.6	25.1	90.7	718		Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.92 grami AUGLI un OGAS 309.56 grami		DĀRZENI 552.27 grami KARTUPEĻI 462.3 grami PIENS, skābie produkti 509.35 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 306.6 grami							Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska