

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl 28.10.2024.-01.11.2024**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 Piens 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 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
C Skolas piens	7	250											
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 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgaļas stroganovs	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							
C Skolas auglis		200											
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 auglis 200 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piens 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 Piens 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							
C Skolas piens	7	250											
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 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sautēta vistas gaļa mērce	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 sierinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118							
P7 Auglis (Melone)		60	0.6	0.1	5.1	28							
C Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 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 auglis 100 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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