SIA "CNC"
Vadītāja K.Holopova

Apstiprinu: Daugavpils Vienības pamatskolas
direktore *E. Zdanovska*

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl **30.09.2024-04.10.2024**

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Bolones mērce	7	100	9.4	11.3	4.2	164
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	9.5	42.6	220
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	60/100	2.9	3.1	23.1	188
KOPĀ:			**22.5**	**23.3**	**89.1**	**708**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami
AUGĻI un OGAS 62 grami
DĀRZEŅI 106.1 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 125 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 55 grami
Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasoļniks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256
P2 C e p t a vistas fileja		60	17.0	14.5	3.4	212
P3 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144
P4 Tomāti svaigie		50	0.3	0.1	1.1	6
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29
C1 Piens skolas	7					
KOPĀ:			**29.9**	**28.4**	**89.7**	**738**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 22 grami
DĀRZEŅI 127.3 grami
KARTUPEĻI 253.8 grami
PIENS, skābie produkti 10 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 68.8 grami
Skolas piens 250 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181
P2 Piena mērce	1,7	40	1.3	2.7	3.7	65
P3 Rīsi vārīti		150	4.2	1.7	42.2	199
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51
P6 Tēja		200	0.0	0.0	2.4	10
P7 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128
P8 Melone (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34
KOPĀ:			**23.1**	**29.4**	**81.2**	**705**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.51 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami
DĀRZEŅI 84 grami
KARTUPEĻI 20 grami
PIENS, skābie produkti 33.3 grami
BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GAĻA, ZIVIS 58 grami
Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	1,7	200/10	5.2	10.5	17.3	200
P2 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	14.0	5.4	201
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32
P6 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90
C1 Piens skolas	7					
KOPĀ:			**22.1**	**30.6**	**94.0**	**792**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 25.5 grami
DĀRZEŅI 146.9 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 27.2 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 54.4 grami
Skolas piens 250 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	4.4	6.6	16.7	145
P2 Sautējums ar dārzeniem un cukgaļu	7	300	16.6	23.3	32.9	421
P3 Gurķis svaigais		30	0.4	0.0	1.3	7
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20
P6 Ārbūzi (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38
KOPĀ:			**24.0**	**30.7**	**80.2**	**721**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 84 grami
DĀRZEŅI 211.4 grami
KARTUPEĻI 187.5 grami
PIENS, skābie produkti 10 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 80 grami
Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22.01 grami
AUGĻI un OGAS 273.5 grami
DĀRZEŅI 675.7 grami
KARTUPEĻI 491.3 grami
PIENS, skābie produkti 205.5 grami
BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GAĻA, ZIVIS 316.2 grami
Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska