

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

30.09.2024-04.10.2024

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Vistas šķiņķītis, krāsni cepts	3,10	50	15.8	12.7	12.6	218								
P2 Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	30.0	128								
P3 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	3,10	70	1.9	9.4	3.7	107								
P4 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128								
P7 Melone (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 56.6 grami KARTUPEĻI 166.4 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami							26.9 30.0 79.4 705
														Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Biešu zupa ar gaļu /krējums	7	200/10	4.3	7.5	14.4	152								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	10.3	15.4	6.4	213								
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59								
P5 Kāpostu burkānu salāti		70	0.7	3.6	2.9	51								
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
C1 Piens skolas	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 147.6 grami KARTUPEĻI 74.7 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami							23.6 33.9 90.7 782
														Skolas piens 250 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Vistas fileja cepta	1,3,7	60	14.0	11.2	14.5	174								
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	6.5	24.5	228								
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	3.6	2.2	48								
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P5 Citronu ūdens		200	0.1	0.0	0.3	3								
P6 Cepumi		50	3.6	7.4	34.0	218								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 70.4 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							25.2 25.1 86.8 728
														Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

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	6.2	7.1	17.5	164								
P2 Cisiņi vārīti		60	7.2	15.5	1.0	173								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56								
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	5.1	2.2	62								
P6 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118								
P7 Ārbūzi (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
P8 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140								
C Piens Skolas	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 12.5 grami							27.3 36.5 107.0 869
														Skolas piens 250 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	25.5	152								
P2 Makaroni ar gaļu	1	250	20.0	14.3	58.3	452								
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	3.2	62								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0								
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 80.3 grami		DĀRZENI 128.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							28.8 23.2 111.4 794
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.65 grami AUGĻI un OGAS 255.3 grami		DĀRZENI 510.3 grami KARTUPEĻI 563.6 grami PIENS, skābie produkti 409.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 264.5 grami							Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska