

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

19.11.2024-22.11.2024

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cepta vistas fileja		60	17.0	8.1	3.4	154							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Tomāti		30	0.3	0.1	1.1	6							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29							
P6 Cepumi		50	3.6	7.4	34.0	218							
C1 Piens skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		24.5	16.2	76.2	549	
													Skolas piens 250 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7	200/10	3.3	6.0	8.4	110							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	9.5	10.9	5.2	158							
P3 Piena mērce	1.7	30	1.0	1.5	2.8	29							
P4 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P5 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Tēja		200	0.0	0.0	2.0	8							
C1 Āboli skolas		200											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami AUGLI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		20.1	23.6	62.7	559	
													Skolas auglis 200 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	11.8	5.4	182							
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	1.9	19.6	101							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
P6 Smalkmaizīte ar kāneli	1	60	9.1	6.4	31.9	208							
C1 Āboli skolas		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami		26.6	28.5	81.9	699	
													Skolasauglis 100 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	3.9	4.4	15.5	118							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	200	12.8	14.0	22.3	275							
P3 Gurķis svaigais		30	0.4	0.0	1.3	7							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.4	10							
P6 Banāni (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 154.96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		18.5	18.8	57.8	493	
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16.11 grami AUGLI un OGAS 102.5 grami		DĀRZENI 457.66 grami KARTUPEĻI 408.0 grami PIENS, skābie produkti 243.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 218.4 grami						Skolas auglis 300 grami Skolas piens 250 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska