

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

02.12.2024-06.12.2024

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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							
C1 Skolas Piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami AUGĻI un OGAS 62 grami		DĀRZENI 106.1 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 125 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		22.5	23.3	89.1	708	Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasoļņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256							
P2 C e p t ā vistas fileja		60	17.0	14.5	3.4	212							
P3 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P4 Tomāti svaigie		30	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 Āboli skolas		200					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63.3 grami		29.9	28.4	89.7	738	Skolas auglis 200 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 107.3 grami KARTUPEĻI 253.8 grami PIENS, skābie produkti 10 grami											

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 Apelsīni (auglis)		50	0.3	0.1	7.7	34							
C1 Skolas Piens	7	250					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		23.1	29.4	81.2	705	Skolas piens 250 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.51 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 84 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 33.3 grami											

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums		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 Āboli skolas		100					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.4 grami		22.1	30.6	94.0	792	Skolas auglis 100 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 25.5 grami		DĀRZENI 146.9 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 27.2 grami											

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	4.4	6.6	16.7	145							
P2 Sautējums ar dārzeņiem 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 Banāni (auglis)		50	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 54 grami		DĀRZENI 211.4 grami KARTUPEĻI 187.5 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		24.0	30.7	80.2	721	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.01 grami AUGĻI un OGAS 213.5 grami		DĀRZENI 655.7 grami KARTUPEĻI 491.3 grami PIENS, skābie produkti 205.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 288.9 grami						Skolas āboli 300 grami Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska