

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

02.12.2024-06.12.2024

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	Kalor.
P1 Vistas šķiņķītis, krāsni cepts	3,10	60	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 Mafini	1	40	3.6	8.4	9.3	128							
P7 Apelsīni (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
C Skolas Piens	7	250											
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 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami		26.9	30.0	79.4	705	
													Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	Kalor.
P1 Biešu zupa ar gaļu /krējums	7	200/10	4.3	7.5	14.4	152							
P2 Cūkgājas 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 Āboli skolas		200											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGĻI un OGAS 15 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 auglis 200 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	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							
C1 Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGĻI un OGAS 0 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 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	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 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
C Āboli Skolas		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami		27.3	36.5	107.0	851	
													Skolas piens 100 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļi	Kalor.
P1 Piena zupa ar makaroniem	7	200	5.6	3.2	25.5	152							
P2 Makaroni ar gaļu	1	200	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)		50	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 40 grami		28.8	23.2	111.4	794	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.65 grami AUGĻI un OGAS 185.3 grami		DĀRZENI 510.3 grami KARTUPEĻI 563.6 grami PIENS, skābie produkti 409.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 266.5 grami						Skolas piens 0 grami Skolas auglis 300 grami Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska