

## ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

04.11.2024-08.11.2024

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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

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	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Rassoļņiks 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:

29.9 28.4 89.7 738

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

BIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 68.8 grami

Skolas auglis 200 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Dārzenu 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)		50	0.3	0.1	7.7	34							

## C1 Skolas Piens

7

## KOPĀ:

23.1 29.4 81.2 705

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami  
AUGĻI un OGAS 50 grami

DĀRZENI 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Āboli skolas

100

## KOPĀ:

22.1 30.6 94.0 792

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

BIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 54.4 grami

Skolas auglis 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	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 Melone (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 80 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 316.2 grami

Skolas āboli 300 grami  
Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska