

## ĒDIENKARTE 2.2 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 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							
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					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami		26.9	30.0	79.4	705	Skolas piens 250 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 Āboli skolas		200											
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					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami		23.6	33.9	90.7	782	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 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 15 grami		DĀRZENI 70.4 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		25.2	25.1	86.8	728	Skolas piens 250 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 Cīsiņi 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					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 12.5 grami		27.3	36.5	107.0	851	Skolas piens 100 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)		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					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		28.8	23.2	111.4	794	Skolas piens 0 grami
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 38 grami GAĻA, ZIVIS 264.5 grami						Skolas augļi 300 grami Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska