

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl 11.11.2024.-15.11.2024**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasolņiks zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	196							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	7.3	191							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	129							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1.1	3.1	3.1	48							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
P8 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
C Skolas piens	7	250											

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 125 grami
KARTUPEĻI 229.3 grami
PIENS, skābie produkti 51.7 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 71.3 grami

22.6 27.3 79.2 707

Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgāļas stroganovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221							
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
C Skolas auglis		200											

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 71.2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 176 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 71.2 grami

23.8 25.9 92.4 726

Skolas auglis 200 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	137							
P2 Cūkgāļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33							
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
C Skolas piens	7	250											

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami
AUGĻI un OGAS 61 grami

DĀRZENI 68.7 grami
KARTUPEĻI 190.7 grami
PIENS, skābie produkti 175 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 58 grami

23.5 24.2 83.0 766

Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vārīti cīsiņi	1,7	50	8.8	15.6	6.0	234							
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P3 Gurķis svaigais		20	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20							
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118							
P7 Auglis(Apelsīni)		80	0.6	0.1	5.1	28							
C Skolas auglis		100											

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami
AUGĻI un OGAS 61 grami

DĀRZENI 52.8 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 91.6 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 35 grami
GAĻA, ZIVIS 0 grami

20.6 24.8 83.6 701

Skolas auglis 100 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	4.6	11.4	12.6	182							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1,7	250	12.4	10.1	46.2	335							
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami
AUGĻI un OGAS 25 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami
AUGĻI un OGAS 166 grami

DĀRZENI 143 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 14 grami
DĀRZENI 460.7 grami
KARTUPEĻI 450 grami
PIENS, skābie produkti 508.3 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZIVIS 56.7 grami

20.0 27.1 86.9 706

Skolas piens 0 grami

Skolas auglis 300 grami
Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska