

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

19.11.2024-22.11.2024

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 Cepurīša 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 Piens skolas		250											
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						
							KOPĀ: 29.9 28.4 89.7 738						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63.3 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 Apelsīni (auglis)			50	0.3	0.1	7.7	34						
C1 Skolas auglis	7	200											
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						
							KOPĀ: 23.1 29.4 81.2 705						
							BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 50 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 Solanka 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 Skolas auglis		100											
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						
							KOPĀ: 22.1 30.6 94.0 792						
							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 Jogurts	7		150	3.6	4.0	20.0	140						
P6 Banāni (auglis)			50	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 50 grami							DĀRZENI 211.4 grami KARTUPEĻI 187.5 grami PIENS, skābie produkti 160 grami						
							KOPĀ: 27.6 34.7 100.2 841						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16.09 grami AUGĻI un OGAS 151.5 grami							DĀRZENI 549.7 grami KARTUPEĻI 491.3 grami PIENS, skābie produkti 230.5 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 233.9 grami						
							Skolas āboli 300 grami Skolas piens 250 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska