

ĒDIENKARTE 2.2 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 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 Piens skolas	7	250											

KOPĀ:

23.6 33.9 90.7 782

PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.24 grami
PIEVIENOTĀIS CUKURS 0.4 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 147.6 grami
KARTUPEĻI 74.7 grami
PIENS, skābie produkti 24.9 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 80 grami

Skolas piens 250 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 auglis		200											

KOPĀ:

25.2 25.1 86.8 728

PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.61 grami
PIEVIENOTĀIS CUKURS 0.15 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 70.4 grami
KARTUPEĻI 129 grami
PIENS, skābie produkti 33.1 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 60 grami

Skolas auglis 200 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 Skolas auglis		100											

KOPĀ:

27.3 36.5 107.0 851

PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.1 grami
PIEVIENOTĀIS CUKURS 0.1 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 107.5 grami
KARTUPEĻI 193.5 grami
PIENS, skābie produkti 201.7 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 25 grami

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 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 Augļi		200	0.0	0.0	0.0	0							
P6 Āboli (augļis)		50	0.3	0.2	8.0	38							

KOPĀ:

28.8 23.2 111.4 794

PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.1 grami
PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 80.3 gramiDĀRZENI 128.2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 150 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 40 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTĀIS SĀLS 4.32 grami
PIEVIENOTĀIS CUKURS 5.65 grami
AUGĻI un OGAS 105.3 gramiDĀRZENI 454.3 grami
KARTUPEĻI 396.6 grami
PIENS, skābie produkti 409.7 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 204 gramiSkolas augļi 300 grami
Skolas piens 250 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska