

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl 25.11.2024.-29.11.2024

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	199								
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208								
P3 Vārti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Tomāti svaigi		30	0.3	0.0	1.0	6								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Kompots - ābolu		200	0.2	0.0	6.0	25								
P7 Cepumi	1	30	1.8	3.7	17	109								
C Skolas Piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 16.56 grami		DĀRZENI 76.3 grami KARTUPELI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		22.8	24.1	91.4	772		
													Skolas piens 250 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167								
P2 Vārti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P3 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Tēja kumelīšu		200	0.1	0.1	2.0	101								
P7 Auzu cepumi	1,3,7	45	8.9	9.0	46.2	234								
P8 Banani (auglis)		60	0.2	0.1	7.0	28								
C Skolas Auglis		200												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 9.32 grami AUGLI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 68.17 grami KARTUPELI 182 grami PIENS, skābie produkti 83.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		28.8	29.7	103.4	718		
													Skolas auglis 200 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	8.4	17.9	164								
P2 Makaroni ar malto gaļu	1	200	15.5	14.1	38.8	357								
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.7	3.0	38								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
C Skolas piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 6 grami AUGLI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 185.1 grami KARTUPELI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		20.8	23.7	79.3	704		
													Skolas piens 250 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Cūkgaļas karbonāde	1,3	60	14.2	12.2	4.1	197								
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.4	5.2	32.9	189								
P3 Kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67								
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	1.1	5								
P6 Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	30/100	4.5	5.3	20.3	149								
C Skolas Auglis		100												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.6 grami AUGLI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPELI 172 grami PIENS, skābie produkti 145 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.0	28.4	80.7	701		
													Skolas auglis 100 grami	

PIEKTDIENA

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	7.0	8.5	19.3	185								
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	16.5	14.4	47.1	384								
P3 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Tēja karkade		200	0.0	0.0	3.9	16								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 142.6 grami KARTUPELI 40 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami		26.6	25.1	90.7	718		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.37 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 26.92 grami AUGLI un OGAS 109.56 grami		DĀRZENI 542.27 grami KARTUPELI 462.3 grami PIENS, skābie produkti 349.35 grami											Skolas piens 0 grami Skolas auglis 300 grami Skolas piens 500 grami	

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska