

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

16.12.2024-20.12.2024

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	1,7	200/10	3,8	4,5	12,3	105							
P2 Bolones mērce	7	80	7,3	9,0	2,9	128							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,2	34,1	176							
P4 Kāpostu- sv. gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,6	48							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	8,4	35							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Auglis (ābols)		80	0,3	0,2	8,0	28							
C1 Piens skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 139,1 grami KARTUPEĻI 41,3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami					KOPĀ: GAĻA, ZIVIS 57,3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami		19,3	18,2	76,5	575	
							Skolas piens 250 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cepta vistas fileja		60	17,0	8,1	3,4	154							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P3 Tomāti		30	0,3	0,1	1,1	6							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0,1	0,0	7,0	29							
P6 Cepumi	1	50	3,6	7,4	34,0	218							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74,8 grami KARTUPEĻI 124,8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 50 grami		24,5	16,2	76,2	549	
							Skolas piens 250 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soljanka zupa/krējums	7	200/10	3,3	6,0	8,4	110							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	9,5	10,9	5,2	158							
P3 Piena mērce	1,7	30	1,0	1,5	2,8	29							
P4 Rīsi vārīti		120	3,4	1,4	33,8	159							
P5 Dārzeņu salāti		70	0,7	3,1	2,2	43							
P6 Graudu maize	1	20	2,2	0,7	8,4	51							
P7 Tēja		200	0,0	0,0	2,0	8							
P8 Apelsīni (bumbieri)		70	0,3	0,2	7,0	27							
C1 Piens skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,01 grami AUGĻI un OGAS 70,5 grami		DĀRZENI 117,5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 60 grami		20,1	23,6	69,7	586	
							Skolas piens 250 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8,0	11,8	5,4	182							
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2,6	1,9	19,6	101							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1,3	4,7	4,0	63							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Kakao dzēriens	7	200	4,6	3,4	12,8	101							
P6 Smalkmaizīte ar kāneli	1	60	9,1	6,4	31,9	208							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110,4 grami KARTUPEĻI 103,2 grami PIENS, skābie produkti 203,3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 44,4 grami		26,6	28,5	81,9	699	
							Skolas piens 250 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	3,9	4,4	15,5	118							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	200	12,8	14,0	22,3	275							
P3 Gurķis svaigais		30	0,4	0,0	1,3	7							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja Piparmētru		200	0,0	0,0	2,4	10							
P6 Mandarīni (auglis)		60	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 154,96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 64 grami		18,5	18,8	57,8	493	
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,61 grami AUGĻI un OGAS 234,5 grami		DĀRZENI 596,76 grami KARTUPEĻI 449,3 grami PIENS, skābie produkti 269,3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 275,7 grami						
							Skolas piens 500 grami						

Saskaņots: visp. aprūpes māsa. I. Oliševska