

## ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

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 Vistas šķiņķītis, krāsni cepts	3,10	60	15.8	12.7	12.6	218								
P2 Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	30.0	128								
P3 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	3,10	70	1.9	9.4	3.7	107								
P4 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Mafini	1	40	3.6	8.4	9.3	128								
P7 Apelsīni (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34								
C Skolas Piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 56.6 grami KARTUPEĻI 166.4 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami		26.9	30.0	79.4	705		
									Skolas piens 250 grami					

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 147.6 grami KARTUPEĻI 74.7 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami		23.6	33.9	90.7	782		
									Skolas auglis 200 grami					

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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								
P7 Auglis (Bumbieri)		70	0.3	0.2	7.0	27								
C1 Skolas piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGĻI un OGAS 85 grami		DĀRZENI 70.4 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		25.5	25.3	93.8	755		
									Skolas piens 250 grami					

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	7.1	17.5	164								
P2 Cisiņi 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								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami		27.3	36.5	107.0	851		

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 Karkade		200	0.0	0.0	0.0	0								
P6 Mandarīni (auglis)		60	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 128.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami		28.8	23.2	111.4	794		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.65 grami AUGĻI un OGAS 235.3 grami		DĀRZENI 510.3 grami KARTUPEĻI 563.6 grami PIENS, skābie produkti 409.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 266.5 grami		Skolas piens 500 grami					

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska