

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

06.01.2025.-10.01.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	99							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7		120	10.7	14.6	6.3							
P3 Vārīti griķi			120	4.3	0.7	34.8							165
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
C Skolas piens	7		250										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 16.56 grami			DĀRZENI 76.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 54.5 grami		19.4	20.2	65.9	549	
													Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110							
P2 Cūkgaļas kotlete			80	11.3	11.4	4.8							167
P3 Vārīti kartupeļi			120	2.4	0.2	22.5							96
P4 Kāposti ar gurķiem un tomātiem			70	1.4	3.9	2.3							51
P5 Piena mērce	1,7		50	1.8	2.1	4.6							45
P6 Graudu maize	1		20	2.2	0.7	8.4							51
P7 Tēja kumelīšu			200	0.1	0.1	2.0							21
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.42 grami AUGĻI un OGAS 0 grami			DĀRZENI 91.37 grami KARTUPEĻI 210.8 grami PIENS, skābie produkti 59 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GALA, ZIVIS 60 grami		22.1	23.8	57.5	531	
													Skolas piens 250 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	5.4	12.9	114							
P2 Makaroni ar malto gaļu	1		180	14.0	12.7	34.9							321
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7		70	0.9	1.1	2.9							30
P4 Rudzu maize	1		20	1.1	0.3	8.2							45
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu			200	0.1	0.0	7.5							32
P6 Apelsīni(auglis)			80	0.6	0.1	5.1							28
C Skolas piens	7		250										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami			DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 45 grami		18.5	19.5	71.5	570	
													Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	200	7.2	5.4	24.6	179							
P2 Cūkgaļas karbonāde	1,3		60	14.3	8.3	4.1							162
P3 Kartupeļu biezenis	7		150	3.3	2.6	24.7							130
P4 Kāpostu salāti tomātiem			70	0.7	5.2	2.8							67
P5 Baltmaize	1		20	1.6	0.2	9.8							47
P6 Citronu dzēriens			200	0.0	0.0	5.0							21
P7 Āboli auglis			100	0.8	0.1	6.0							45
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 105 grami			DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 174.8 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 60 grami		27.9	21.7	70.9	650	
													Skolas piens 250 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	13.2	11.5	37.7	308							
P2 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7		70	0.8	1.7	4.1							43
P3 Rudzu maize	1		20	1.1	0.3	8.2							45
P4 Jogurts	7		150	3.6	4.5	21.0							140
P5 Auzu cepumi	1,3,7		30	6.4	7.0	30.6							156
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.47 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami			DĀRZENI 108.3 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 190.25 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 55 grami		25.2	25.0	101.6	681	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.33 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.32 grami AUGĻI un OGAS 229.56 grami			DĀRZENI 527.77 grami KARTUPEĻI 408.1 grami PIENS, skābie produkti 524.05 grami				BIEZPIENS, SIERS 11 grami GALA, ZIVIS 274.5 grami						Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska