

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

20.01.2025.-24.01.2025

PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor. | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor. |
|--|--------|---|--------|-------|--------|--------|--|--------|---------|--------|-------|--------|------------------------|
| P1 Dārzenų 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 | 208 | | | | | | | |
| 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 ČUKURS 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 GAĻA, ZIVIS 54.5 grami | | | 19.4 | 20.2 | 65.9 | 549 |
| | | | | | | | | | | | | | Skolas piens 250 grami |

OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor. | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor. |
|--|--------|---|--------|-------|--------|--------|---|--------|---------|--------|-------|--------|--------|
| P1 Siera- dārzenų 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 ČUKURS 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 GAĻA, ZIVIS 60 grami | | | 22.1 | 23.8 | 57.5 | 531 |

TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor. | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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 ČUKURS 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 GAĻA, ZIVIS 45 grami | | | 18.5 | 19.5 | 71.5 | 570 |
| | | | | | | | | | | | | | Skolas piens 250 grami |

CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor. | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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 ČUKURS 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 GAĻA, ZIVIS 60 grami | | | 27.9 | 21.7 | 70.9 | 650 |

PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor. | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat.sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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 ČUKURS 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 GAĻA, ZIVIS 55 grami | | | 25.2 | 25.0 | 101.6 | 681 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 4.33 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 25.32 grami AUGĻI un OGAS 229.56 grami | | DĀRZENI 527.77 grami KARTUPEĻI 408.1 grami PIENS, skābie produkti 524.05 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 274.5 grami | | | | | | Skolas piens 500 grami |

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska