

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

03.02.2025.-07.02.2025

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	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	7	200	0.2	0.0	6.0	25										
C Skolas piens		250														
													19.4	20.2	65.9	549
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami		DĀRZENI 76.3 grami		KOPĀ:		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 250 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPELI 41 grami		GALA, ZIVIS 54.5 grami												
AUGĻI un OGAS 16.56 grami		PIENS, skābie produkti 85 grami														

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	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										
													22.1	23.8	57.5	531
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZENI 91.37 grami		KOPĀ:		BIEZPIENS, SIERS 11 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.42 grami		KARTUPELI 210.8 grami		GALA, ZIVIS 60 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 59 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	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/dzērvenų		200	0.1	0.0	7.5	32										
P6 Banāni(auglis)		80	0.6	0.1	5.1	28										
C Skolas piens	7	250														
													18.5	19.5	71.5	570
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZENI 181.7 grami		KOPĀ:		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 250 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPELI 27.3 grami		GALA, ZIVIS 45 grami												
AUGĻI un OGAS 108 grami		PIENS, skābie produkti 15 grami														

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	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										
													27.9	21.7	70.9	650
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami		DĀRZENI 70.1 grami		KOPĀ:		BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami		KARTUPELI 129 grami		GALA, ZIVIS 60 grami												
AUGĻI un OGAS 105 grami		PIENS, skābie produkti 174.8 grami														

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	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										
													25.2	25.0	101.6	681
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.47 grami		DĀRZENI 108.3 grami		KOPĀ:		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami		KARTUPELI 1.0 grami		GALA, ZIVIS 55 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 190.25 grami														
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.33 grami		DĀRZENI 527.77 grami		BIEZPIENS, SIERS 11 grami		Skolas piens 500 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 25.32 grami		KARTUPELI 408.1 grami		GALA, ZIVIS 274.5 grami												
AUGĻI un OGAS 229.56 grami		PIENS, skābie produkti 524.05 grami														

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska