

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

03.02.2025.-07.02.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	199							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vāriti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
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							
P7 Cepumi	1	30	1.8	3.7	17	109							
C Skolas Piens		250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 16.56 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami						
										22.8	24.1	91.4	772
													Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P2 Vāriti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P3 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P4 Piena mērcē	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja kumelišu		200	0.1	0.1	2.0	101							
P7 Auzu cepumi	1,3,7	45	8.9	9.0	46.2	234							
P8 Banāni (auglis)		60	0.2	0.1	7.0	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 9.32 grami AUGLI un OGAS 60 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami						
										28.8	29.7	103.4	718
													DĀRZENI 68.17 grami KARTUPEĻI 182 grami PIENS, skābie produkti 83.1 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	8.4	17.9	164							
P2 Makaroni ar malto gaļu	1	200	15.5	14.1	38.8	357							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.7	3.0	38							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.6 grami AUGLI un OGAS 105 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami						
										20.8	23.7	79.3	704
													Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Cūkgaļas karbonāde	1,3	60	14.2	12.2	4.1	197							
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.4	5.2	32.9	189							
P3 Kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	1.1	5							
P6 Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	30/100	4.5	5.3	20.3	149							
P7 Āboli Auglis		100	0.8	0.1	6.0	45							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.6 grami AUGLI un OGAS 105 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami						
										27.8	28.4	80.7	746
													DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 145 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	16.5	14.4	47.1	384							
P3 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja karkade		200	0.0	0.0	3.9	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 0 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami						
										26.6	25.1	90.7	718
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.37 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 26.92 grami AUGLI un OGAS 209.56 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 306.6 grami						
													Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska