

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl 06.01.2025.-10.01.2025**PIRMDIENA**

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Ogliņi | Kalor. | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Ogliņi | Kalor. |
|--|--------|---|--------|-------|--------|--------|--|--------|----------|--------|-------|--------|------------------------|
| P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums | 7 | 200/10 | 2.9 | 4.6 | 9.6 | 199 | | | | | | | |
| P2 Sautēta cukgaļa baltā mērcē | 1,7 | 120 | 10.7 | 14.6 | 6.3 | 208 | | | | | | | |
| P3 Vārīti 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 | 7 | 250 | | | | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI 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 | | 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 Vārīti 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 mērce | 1,7 | 50 | 1.8 | 2.1 | 4.6 | 45 | | | | | | | |
| P5 Graudu maize | 1 | 20 | 2.2 | 0.7 | 8.4 | 51 | | | | | | | |
| P6 Tēja kumelīšu | | 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 CUKURS 9.32 grami AUGLI un OGAS 60 grami | | DĀRZENI 68.17 grami KARTUPEĻI 182 grami PIENS, skābie produkti 83.1 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami | | 28.8 | 29.7 | 103.4 | 718 | Skolas piens 250 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 CUKURS 6 grami AUGLI un OGAS 28 grami | | DĀRZENI 185.1 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 18 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 CUKURS 2.6 grami AUGLI un OGAS 105 grami | | DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 145 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami | | 27.8 | 28.4 | 80.7 | 746 | Skolas piens 250 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 CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 0 grami | | DĀRZENI 142.6 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 18.25 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 CUKURS 26.92 grami AUGLI un OGAS 209.56 grami | | DĀRZENI 542.27 grami KARTUPEĻI 462.3 grami PIENS, skābie produkti 349.35 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 306.6 grami | | | | | | Skolas piens 500 grami |

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I. Oliševska

I. Oliševska