

ĒDIENKARTE 2.2 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 Rasolņiks zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	196								
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	7.3	191								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	129								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56								
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1.1	3.1	3.1	48								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
C Skolas piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 229.3 grami PIENS, skābie produkti 51.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 71.3 grami							
														22.6 27.3 79.2 707

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	
P1 Cūkgāļas strogonovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221								
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49								
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140								
P6 Apelsīni (auglis)		100	0.8	0.1	6.0	45								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 71.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 176 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 71.2 grami							
														24.6 25.9 92.4 771

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	
P1 Piena risu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	137								
P2 Cūkgāļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33								
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54								
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
C Skolas piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 68.7 grami KARTUPEĻI 190.7 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 58 grami							
														23.5 24.2 83.0 766

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	
P1 Vārīti cīsiņi	1,7	50	8.8	15.6	6.0	234								
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P3 Gurķis svaigais		30	0.3	0.0	1.0	6								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20								
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118								
P7 Auglis(banāni)		80	0.6	0.1	5.1	28								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 81 grami		DĀRZENI 62.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 91.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GALA, ZIVIS 0 grami							
														20.6 24.8 83.6 701

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	4.6	11.4	12.6	182								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1,7	250	12.4	10.1	46.2	335								
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 25 grami		DĀRZENI 143 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 14 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GALA, ZIVIS 56.7 grami							
														20.0 27.1 86.9 706
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami AUGĻI un OGAS 286 grami		DĀRZENI 470.7 grami KARTUPEĻI 450 grami PIENS, skābie produkti 508.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 55 grami GALA, ZIVIS 257.2 grami							
														Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska