

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

13.01.2025-17.01.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Bolones mērce	7	100	9.4	11.3	4.2	164							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	9.5	42.6	220							
P3 Kāpostu- sv. gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	60/100	2.9	3.1	23.1	188							
C1 Skolas Piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 4.5 grami AUGĻI un OGAS 62 grami							DĀRZENI 106.1 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 125 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami						
							Skolas piens 250 grami						
									22.5	23.3	89.1	708	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasoļņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256							
P2 C e p t ā vistas fileja		60	17.0	14.5	3.4	212							
P3 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P4 Tomāti svaigie		30	0.3	0.1	1.1	6							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29							
							KOPĀ:						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63.3 grami						
									29.9	28.4	89.7	738	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 22 grami							DĀRZENI 107.3 grami KARTUPEĻI 253.8 grami PIENS, skābie produkti 10 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P2 Piena mērce	1,7	40	1.3	2.7	3.7	65							
P3 Rīsi vārīti		150	4.2	1.7	42.2	199							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	2.4	10							
P7 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P8 Apelsīni		50	0.3	0.1	7.7	34							
C1 Skolas Piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.51 grami AUGĻI un OGAS 50 grami							DĀRZENI 84 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 33.3 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami						
							Skolas piens 250 grami						
									23.1	29.4	81.2	705	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	1,7	200/10	5.2	10.5	17.3	200							
P2 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	14.0	5.4	201							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P6 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
							KOPĀ:						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.4 grami						
									22.1	30.6	94.0	792	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 25.5 grami							DĀRZENI 146.9 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 27.2 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	4.4	6.6	16.7	145							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	300	16.6	23.3	32.9	421							
P3 Gurķis svaigais		30	0.4	0.0	1.3	7							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20							
P6 Banāni (augļi)		50	0.3	0.2	8.0	38							
							KOPĀ:						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami						
							Skolas piens 0 grami						
									24.0	30.7	80.2	721	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 54 grami							DĀRZENI 211.4 grami KARTUPEĻI 187.5 grami PIENS, skābie produkti 10 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 22.01 grami AUGĻI un OGAS 213.5 grami							DĀRZENI 655.7 grami KARTUPEĻI 491.3 grami PIENS, skābie produkti 205.5 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 288.9 grami						
							Skolas piens 500 grami						

Saskaņots: visp. aprūpes māsa. I. Oliševska