

## ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl 20.01.2025.-24.01.2025

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	199							
P2 Sautēta cūkgala 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 KARTUPELI 141 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 54.5 grami			22.8	24.1	91.4	772
							Skolas piens 250 grami						

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgalas 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 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 CUKURS 9.32 grami AUGLI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 68.17 grami KARTUPELI 182 grami PIENS, skābie produkti 83.1 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 60 grami			22.8	29.7	103.4	718
							Skolas piens 250 grami						

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 KARTUPELI 127.3 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 50 grami			20.8	23.7	79.3	704
							Skolas piens 250 grami						

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgalas 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 KARTUPELI 172 grami PIENS, skābie produkti 145 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 60 grami			27.8	28.4	80.7	746
							Skolas piens 250 grami						

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 KARTUPELI 140 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 82.1 grami			26.6	25.1	90.7	718
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.92 grami AUGLI un OGAS 209.56 grami		DĀRZENI 542.27 grami KARTUPELI 462.3 grami PIENS, skābie produkti 349.35 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 306.6 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							Skolas piens 500 grami						

Saskaņots: visp. aprūpes māsa. I. Oliševska