

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl 20.01.2025.-24.01.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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		250														
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 229.3 grami PIENS, skābie produkti 51.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.3 grami			Skolas piens 250 grami						
													22.6	27.3	79.2	707

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.			
P1 Cūkgāļas stroganovs	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 AUGLI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 71.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 176 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.2 grami									
													24.6	25.9	92.4	771

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.			
P1 Piena rīsu 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		250														
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 66.7 grami KARTUPEĻI 190.7 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami			Skolas piens 250 grami						
													23.5	24.2	83.0	766

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 AUGLI un OGAS 81 grami		DĀRZENI 62.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 91.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami									
													20.6	24.8	83.6	701

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 AUGLI un OGAS 25 grami		DĀRZENI 143 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 14 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 56.7 grami			Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami AUGLI un OGAS 286 grami		DĀRZENI 470.7 grami KARTUPEĻI 450 grami PIENS, skābie produkti 508.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 257.2 grami			Skolas piens 500 grami						
													20.0	27.1	86.9	706

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska