

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

27.01.2025-31.01.2025

PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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 CUKURS 4.5 grami AUGLI 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 | | 22.5 | 23.3 | 89.1 | 708 | Skolas piens 250 grami |

OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami | | DĀRZENI 107.3 grami KARTUPEĻI 253.8 grami PIENS, skābie produkti 10 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63.3 grami | | 29.9 | 28.4 | 89.7 | 738 | |

TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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 Banāni | | 50 | 0.3 | 0.1 | 7.7 | 34 | | | | | | | |
| C1 Skolas Piens | 7 | 250 | | | | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.51 grami AUGLI 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 | | 23.1 | 29.4 | 81.2 | 705 | Skolas piens 250 grami |

CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 25.5 grami | | DĀRZENI 146.9 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 27.2 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.4 grami | | 22.1 | 30.6 | 94.0 | 792 | |

PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerģ. | Gat. sv. | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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 Āboli (augļi) | | 50 | 0.3 | 0.2 | 8.0 | 38 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 54 grami | | DĀRZENI 211.4 grami KARTUPEĻI 187.5 grami PIENS, skābie produkti 10 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami | | 24.0 | 30.7 | 80.2 | 721 | Skolas piens 0 grami |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.01 grami AUGLI 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