

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

03.03.2025.-07.03.2025

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	99							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
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							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 16.56 grami		DĀRZENI 76.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami			19.4	20.2	65.9	549
													Skolas piens 250 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P4 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P5 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Tēja kumelišu		200	0.1	0.1	2.0	21							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.42 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 91.37 grami KARTUPEĻI 210.8 grami PIENS, skābie produkti 59 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			22.1	23.8	57.5	531

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	5.4	12.9	114							
P2 Makaroni ar malto gaļu	1	180	14.0	12.7	34.9	321							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.1	2.9	30							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P6 Banāni(auglis)		80	0.6	0.1	5.1	28							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami			18.5	19.5	71.5	570
													Skolas piens 250 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	200	7.2	5.4	24.6	179							
P2 Cūkgaļas karbonāde	1,3	60	14.3	8.3	4.1	162							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	2.6	24.7	130							
P4 Kāpostu salāti tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P5 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47							
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21							
P7 Āboli auglis		100	0.8	0.1	6.0	45							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 174.8 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			27.9	21.7	70.9	650

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	13.2	11.5	37.7	308							
P2 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P4 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P5 Auzu cepumi	1,3,7	30	6.4	7.0	30.6	156							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.47 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 108.3 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 190.25 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			25.2	25.0	101.6	681
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.33 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.32 grami AUGĻI un OGAS 229.56 grami		DĀRZENI 527.77 grami KARTUPEĻI 408.1 grami PIENS, skābie produkti 524.05 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 274.5 grami						Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska