

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

10.02.2025-14.02.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	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		22.5	23.3	89.1	708		
									Skolas piens 250 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Rissolņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256								
P2 Cepītā 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 ČUKURS 2 grami AUGĻI 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		
									Skolas piens 250 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	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 Banāni		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		23.1	29.4	81.2	705		
									Skolas piens 250 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	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								
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					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.4 grami		22.1	30.6	94.0	792		
									Skolas piens 250 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	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 Āboli (auglis)		50	0.3	0.2	8.0	38								
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					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		24.0	30.7	80.2	721		
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					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 288.9 grami							
									Skolas piens 500 grami					

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska