SIA "CNC"
Vadītāja K.Holopova

Apstiprinu: Daugavpils Vienības pamatskolas
direktore *E. Zdanovska*

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl **17.03.2025-21.03.2025**

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	1,7	200/10	3.8	4.5	12.3	105
P2 Bolones mērce	7	80	7.3	9.0	2.9	128
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45
P7 Āboli		80	0.3	0.2	8.0	28
C1 Piens skolas	7	250				
KOPĀ:					**19.3**	**18.2**	**76.5**	**575**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami
AUGĻI un OGAS 82 grami

DĀRZENI 139.1 grami
KARTUPEĻI 41.3 grami
PIENS, skābie produkti 26 grami

GAĻA, ZIVIS 57,3 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sautēta vistas gaļas mērcē	1,7	80	8.1	9.0	3.9	161
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96
P3 Tomāti		30	0.3	0.1	1.1	6
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29
P6 Cepumi	1	50	3.6	7.4	34.0	218
KOPĀ:					**15.5**	**17.2**	**76.6**	**527**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 22 grami

DĀRZENI 74.8 grami
KARTUPEĻI 124.8 grami
PIENS, skābie produkti 23 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 41 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7	200/10	3.3	6.0	8.4	110
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	9.5	10.9	5.2	158
P3 Piena mērce	1,7	30	1.0	1.5	2.8	29
P4 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159
P5 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51
P7 Tēja		200	0.0	0.0	2.0	8
P8 Banāni		70	0,3	0,2	7,0	27
C1 Piens skolas	7	250				
KOPĀ:					**20.1**	**23.6**	**69,7**	**586**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami
AUGĻI un OGAS 70.5 grami

DĀRZENI 117.5 grami
KARTUPEĻI 50 grami
PIENS, skābie produkti 35 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 60 grami

Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	11.8	5.4	182
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	1.9	19.6	101
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45
P5 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101
P6 Biezpiena seriņš	7	38	3.6	8.4	9.3	128
KOPĀ:					**19,7**	**28.5**	**61.7**	**579**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 110.4 grami
KARTUPEĻI 103.2 grami
PIENS, skābie produkti 203.3 grami

BIEZPIENS, SIERS 35 grami
GAĻA, ZIVIS 44.4 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	3.9	4.4	15.5	118
P2 Sautējums ar dārzeniem un cukgaļu	7	200	12.8	14.0	22.3	275
P3 Gurķis svaigais		30	0.4	0.0	1.3	7
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45
P5 Tēja Piparmētru		200	0.0	0.0	2.4	10
P6 Bumbierii (auglis)		60	0.3	0.2	8.0	38
KOPĀ:					**18.5**	**18.8**	**57.8**	**493**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami
AUGĻI un OGAS 60 grami

DĀRZENI 154.96 grami
KARTUPEĻI 130 grami
PIENS, skābie produkti 5 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 64 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.32 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19.61 grami
AUGĻI un OGAS 234.5 grami

DĀRZENI 596.76 grami
KARTUPEĻI 449.3 grami
PIENS, skābie produkti 292.3 grami

BIEZPIENS, SIERS 35 grami
GAĻA, ZIVIS 266.7 grami

Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska