

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

24.03.2025.-28.03.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenu 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 AUGLI un OGAS 16.56 grami		DĀRZENI 76.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					KOPĀ: 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- dārzenu 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 kumeliņu		200	0.1	0.1	2.0	21							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.42 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 91.37 grami KARTUPEĻI 210.8 grami PIENS, skābie produkti 59 grami					KOPĀ: 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 ar gaļu/krējums	7	200/10	1.6	5.4	12.9	114							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/ 30	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 Apelsīni(auglis)		80	0.6	0.1	5.1	28							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGLI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 217.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 16 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 AUGLI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 174.8 grami					KOPĀ: 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 AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 108.3 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 190.25 grami					KOPĀ: 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 AUGLI un OGAS 229.56 grami		DĀRZENI 527.77 grami KARTUPEĻI 408.1 grami PIENS, skābie produkti 524.05 grami					BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 245.5 grami						Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska