

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

31.03.2025-04.04.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGLI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 139.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami					KOPĀ: GAĻA, ZIVIS 57,3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami		19.3	18.2	76.5	575		
													Skolas piens 250 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cepta vistas fileja	1,7	60	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								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 23 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		15.5	17.2	76.6	527		

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami AUGLI un OGAS 70.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		20.1	23.6	69,7	586		
													Skolas piens 250 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami		19,7	28.5	61.7	579		

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	200	3.9	4.4	15.5	118								
P2 Sautējums ar dārzeņiem 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								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 154.96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		18.5	18.8	57.8	493		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19.61 grami AUGLI 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 275.7 grami						Skolas piens 500 grami	

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska