

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

17.03.2025-21.03.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 CUKURS 4.5 grami AUGLI un OGAS 62 grami							DĀRZENI 106.1 grami KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 125 grami							
							KOPĀ:							
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami							
							Skolas piens 250 grami							22.5 23.3 89.1 708

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Rassolņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256								
P2 Sautēta vistas gaļas mērcē	1,7	80	8.1	9.0	3.9	161								
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								
							KOPĀ:							
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53.3 grami							
							Skolas piens 250 grami							20.1 23.4 90.2 708
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami							DĀRZENI 107.3 grami KARTUPELI 253.8 grami PIENS, skābie produkti 33 grami							

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 CUKURS 2.51 grami AUGLI un OGAS 50 grami							DĀRZENI 84 grami KARTUPELI 20 grami PIENS, skābie produkti 33.3 grami							
							KOPĀ:							
							BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							
							Skolas piens 250 grami							23.1 29.4 81.2 705

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Sojanka 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 CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 25.5 grami							DĀRZENI 146.9 grami KARTUPELI 30 grami PIENS, skābie produkti 27.2 grami							
							KOPĀ:							
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.4 grami							
							Skolas piens 250 grami							22.1 30.6 94.0 792

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 (augļi)		50	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 54 grami							DĀRZENI 211.4 grami KARTUPELI 187.5 grami PIENS, skābie produkti 10 grami							
							KOPĀ:							
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami							
							Skolas piens 0 grami							24.0 30.7 80.2 721
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.01 grami AUGLI un OGAS 213.5 grami							DĀRZENI 655.7 grami KARTUPELI 491.3 grami PIENS, skābie produkti 228.5 grami							
							BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 278.9 grami							Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska