

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

17.03.2025-21.03.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Cūkgalas teftelis kr.mērcē	1,7	60/40	15.8	12.7	12.6	218								
P2 Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	30.0	128								
P3 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	3,10	70	1.9	9.4	3.7	107								
P4 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Mafini	1	40	3.6	8.4	9.3	128								
P7 Aboli (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34								
C Skolas Piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 56.6 grami KARTUPEĻI 166.4 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 41 grami		26.9	30.0	79.4	705		
									Skolas piens 250 grami					

OTRDIENA

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	4.3	7.5	14.4	152								
P2 Cūkgalas kotlete	7,1,3	80	10.3	15.4	6.4	213								
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59								
P5 Kāpostu burkānu salāti		70	0.7	3.6	2.9	51								
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 147.6 grami KARTUPEĻI 174.7 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 80 grami		23.6	33.9	90.7	782		
									Skolas auglis 200 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Vistas fileja cepta	1,3,7	60	14.0	11.2	14.5	174								
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	6.5	24.5	228								
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	3.6	2.2	48								
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P5 Citronu ūdens		200	0.1	0.0	0.3	3								
P6 Cepumi		50	3.6	7.4	34.0	218								
P7 Auglis (Bumbieri)		70	0.3	0.2	7.0	27								
C1 Skolas piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGLI un OGAS 85 grami		DĀRZENI 70.4 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 60 grami		25.5	25.3	93.8	755		
									Skolas piens 250 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	7.1	17.5	164								
P2 Cīsiņi vārīti		60	7.2	15.5	1.0	173								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56								
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	5.1	2.2	62								
P6 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118								
P7 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 25 grami		27.3	36.5	107.0	851		

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Piena zupa ar rīsiem		200	5.6	3.2	25.5	152								
P2 Makaroni ar gaļu	1	200	20.0	14.3	58.3	452								
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	3.2	62								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	0.0	0								
P6 Āpelsīni (auglis)		60	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 128.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 40 grami		28.8	23.2	111.4	794		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.65 grami AUGLI un OGAS 235.3 grami		DĀRZENI 510.3 grami KARTUPEĻI 563.6 grami PIENS, skābie produkti 424.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 245.5 grami		Skolas piens 500 grami					

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska