

**ĒDIENKARTE 1.2 Nedēļa/5-9kl 24.03.2025.-28.03.2025****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Rasoliņš zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	196							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	7.3	191							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	129							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1.1	3.1	3.1	48							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 229.3 grami PIENS, skābie produkti 51.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.3 grami			22.6	27.3	79.2	707
										Skolas piens 250 grami			

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221							
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P6 Apelsīni (auglis)		100	0.8	0.1	6.0	45							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 71.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 176 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.2 grami			24.6	25.9	92.4	771

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Piena risu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	137							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33							
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami AUGĻI un OGAS 81 grami		DĀRZENI 68.7 grami KARTUPEĻI 190.7 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami			23.5	24.2	83.0	766
										Skolas piens 250 grami			

**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Vārīti cīsiņi	1,7	50	8.8	15.6	6.0	234							
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P3 Gurķis svaigais		30	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20							
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118							
P7 Auglis (banāni)		80	0.6	0.1	5.1	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 81 grami		DĀRZENI 62.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 91.6 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			20.6	24.8	83.6	701

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	4.6	11.4	12.6	182							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1,7	250	12.4	10.1	46.2	335							
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - āboli		200	0.1	0.0	7.4	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 25 grami		DĀRZENI 143 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 14 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 56.7 grami			20.0	27.1	86.9	706
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami AUGĻI un OGAS 286 grami		DĀRZENI 470.7 grami KARTUPEĻI 450 grami PIENS, skābie produkti 508.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 257.2 grami			Skolas piens 500 grami			

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I. Oliševska