

## ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

31.03.2025-04.04.2025

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.
P1 Cūkgaļas tefelis 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 Mafīni	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 KARTUPELI 166.4 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami		26.9	30.0	79.4	705	Skolas piens 250 grami

## OTRDIENA

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	200/10	4.3	7.5	14.4	152							
P2 Cūkgaļas 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 KARTUPELI 174.7 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami		23.6	33.9	90.7	782	Skolas auglis 200 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	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 KARTUPELI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		25.5	25.3	93.8	755	Skolas piens 250 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	7.1	17.5	164							
P2 Cisiņi 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 KARTUPELI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami		27.3	36.5	107.0	851	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	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 KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami		28.8	23.2	111.4	794	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.65 grami AUGLI un OGAS 235.3 grami		DĀRZENI 510.3 grami KARTUPELI 563.6 grami PIENS, skābie produkti 424.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 245.5 grami						Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska