

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

14.04.2025-17.04.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas saldskābā mērcē		120	17.0	8.1	3.4	154							
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		50	3.6	7.4	34.0	218							
C1 Piens skolas	7	250											
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 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami			24.5	16.2	76.2	549
													Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soljanka 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 mērcē	1,7	30	1.0	1.5	2.8	29							
P4 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P5 Dārzenu 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 Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami AUGLI un OGAS 80.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			20.4	23.7	70.4	593
													Skolas piens 250 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Smalkmaizīte ar biezpienu	1,3,7	60	9.1	6.4	31.9	208							
C1 Piens Skolas	7	250											
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 10 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami			26.6	28.5	81.9	699
													Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

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	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 Piens	7	160	4.8	3.2	7.5	78							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 154.96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 165 gr					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami			18.5	18.8	57.8	493
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15.6 grami AUGLI un OGAS 182.5 grami		DĀRZENI 457.66 grami KARTUPEĻI 408 grami PIENS, skābie produkti 403.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 248.4 grami						Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska