

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

22.04.2025.-25.04.2025

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	99							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vārti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Tomāti svaigi		40	0.3	0.0	1.0	6							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Kompots - dzērveņu		200	0.2	0.0	6.0	25							
P7 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 96.56 grami		DĀRZENI 86.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami			27.2	25.4	85.7	709
													Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P3 Vārti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P4 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P5 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
C1 Piens skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5.42 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 91.37 grami KARTUPEĻI 210.8 grami PIENS, skābie produkti 189 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			26.8	27.2	68.3	621
													Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	5.4	12.9	114							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	180	14.0	12.7	34.9	321							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.1	2.9	30							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P6 Auglis (bumbieri)		80	0.6	0.1	5.1	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami			25.7	24.5	83.3	692
													Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	13.2	11.5	37.7	308							
P2 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P4 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P5 Smalkmaizīte ar kanēli	1,3,7	60	6.4	7.0	30.6	196							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.47 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 1.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 108.3 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 190.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			25.2	25.0	101.6	731
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.25 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 17.72 grami AUGĻI un OGAS 209.06 grami		DĀRZENI 567.77 grami KARTUPEĻI 279.1 grami PIENS, skābie produkti 479.05 grami					BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 214.5 grami						Skolas piens 250 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska