

## ĒDIENKARTE 1.2 Nedēļa/5-9kl 22.04.2025.-25.04.2025

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Rasolņiņš zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	16.1	156								
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	5.3	281								
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 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								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI 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							
														29.6 33.3 85.2 767
														Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34								
C1 Piens Skolas	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 80 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							
														24.1 26.0 100.1 750
														Skolas piens 250 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	197								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	254								
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								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 68.7 grami KARTUPEĻI 190.7 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							
														30.5 29.2 94.0 766
														Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu/krējums	7	200/10	4.6	11.4	12.6	182								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	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 - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGLI un OGAS 25 grami		DĀRZENI 143 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 14 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami							
														20.0 27.1 86.9 706
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.00 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.35 grami AUGLI un OGAS 185 grami		DĀRZENI 408.7 grami KARTUPEĻI 450 grami PIENS, skābie produkti 416.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 222.9 grami							Skolas piens 250 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska