

ĒDIENKARTE 1.1 Nedēļa/5-9kl 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		150	5.3	0.9	43.6	206							
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 (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 96.56 grami		DĀRZENI 86.3 grami KARTUPELI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		28.3	25.6	94.4	750	
									Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P2 Vārti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
P7 Smalkmaizīte ar biezpienu	1,3,7	60	7.8	7.5	29.8	206							
P8 Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
C1 Piens Skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 68.17 grami KARTUPELI 182 grami PIENS, skābie produkti 213.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 8.6 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		32.3	29.5	98.4	774	
									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	200	15.5	14.1	38.8	357							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.7	3.0	38							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGLI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 185.1 grami KARTUPELI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		27.8	26.7	90.3	754	
									Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	16.5	14.4	47.1	384							
P3 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja		200	0.0	0.0	3.9	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 142.6 grami KARTUPELI 40 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami		26.6	25.1	90.7	718	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24.32 grami AUGLI un OGAS 204.56 grami		DĀRZENI 482.17 grami KARTUPELI 292.3 grami PIENS, skābie produkti 491.35 grami					BIEZPIENS, SIERS 8.6 grami GAĻA, ZIVIS 246.6 grami		Skolas piens 250 grami				

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska