

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

28.04.2025-30.04.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Rasolņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256							
P2 Cūkgāļas saldskābā mērcē		120	17.0	14.5	3.4	212							
P3 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P4 Tomāti svaigie		30	0.3	0.1	1.1	6							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29							
C1 Piens skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 127.3 grami KARTUPEĻI 253.8 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 98.8 grami						
									29.9	28.4	89.7	738	
									Skolas piens 250 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P2 Piena mērce	1,7	40	1.3	2.7	3.7	44							
P3 Rīsi vārīti		150	4.2	1.7	42.2	199							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	2.4	10							
P7 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P8 Āboli (auglis)		100	0.3	0.1	7.7	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.51 grami AUGLI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 84 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 33.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami						
									30.6	34.4	93.0	812	
									Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	1,7	200/10	5.2	10.5	17.3	200							
P2 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	14.0	5.4	201							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P6 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
C1 Piens Skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.51 grami AUGLI un OGAS 25.5 grami		DĀRZENI 146.9 grami KARTUPEĻI 304.3 grami PIENS, skābie produkti 177.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.4 grami						
									22.1	30.6	94.0	792	
									Skolas piens 250 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.51 grami AUGLI un OGAS 147.5 grami		DĀRZENI 358.7 grami KARTUPEĻI 304.3 grami PIENS, skābie produkti 220.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 211.2 grami						
									Skolas piens 500 grami				

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska