

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

02.09.2025-05.09.2025

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu /krējums	7	200/10	4.3	7.5	14.4	152							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	10.3	15.4	6.4	213							
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59							
P5 Kāpostu burkānu salāti		70	0.7	3.6	2.9	51							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 147.6 grami KARTUPELI 74.7 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami		23.6	33.9	90.7	782
							Skolas piens 0 grami						

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas fileja cepta	1,3,7	60	14.0	11.2	4.5	254							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.5	24.5	178							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	3.6	2.2	48							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu ūdens		200	0.1	0.0	0.3	3							
P6 Cepumi		50	3.6	7.4	34.0	218							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGLI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 70.4 grami KARTUPELI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		32.2	30.1	96.8	788
							Skolas piens 250 grami						

**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	7.1	17.5	164							
P2 Cisiņi vārīti		60	7.2	15.5	1.0	173							
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 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	5.1	2.2	62							
P6 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118							
P7 Arbūzi (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
P8 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPELI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 12.5 grami		27.3	36.5	107.0	869
							Skolas piens 0 grami						

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	25.5	152							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cūkgaļu	7	300	20.0	14.3	58.3	452							
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	3.2	62							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0							
P6 Melone (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 80.3 grami		DĀRZENI 228.2 grami KARTUPELI 150 grami PIENS, skābie produkti 150 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		28.8	23.2	111.4	794
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.65 grami AUGLI un OGAS 247.3 grami		DĀRZENI 553.7 grami KARTUPELI 497.2 grami PIENS, skābie produkti 419.7 grami						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 202.5 grami					
							Skolas piens 0 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska