

ĒDIENKARTE 4.nedēļa 1-4.kl Bez piena un glutēna U

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm (b/g)		200	4,8	2,5	16,7	111							
P2 *Makaroni (b/g) ar gaļu		200	6,4	20,4	17,2	279							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	1,0	5,1	3,6	62							
P4 *Galete		20	1,6	0,5	16,0	76							
P5 *Rabarbderu dzēriens		160	0,2	0,0	4,4	20							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 14,0 28,5 57,8 548						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 35 grami							KOPĀ: 14,0 28,5 57,8 548 LIESA GAĻA 55 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami DĀRZENI 129 grami PIENA PRODUKTI 0 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Otrdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Biešu zupa		180	3,2	4,3	16,5	120							
P2 *Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē (bez pi		35/35	6,3	16,2	3,9	188							
P3 Vārīti kartupeļi		130	2,6	0,1	19,2	91							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P5 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P6 *Ogu dzēriens		160	0,3	0,1	6,2	27							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 13,9 25,6 56,2 518						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 46 grami							KOPĀ: 13,9 25,6 56,2 518 LIESA GAĻA 47 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 180 grami DĀRZENI 154,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Trešdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Soljanka		180/5	4,1	5,2	13,1	127							
P2 *Slinkie kāpostu tīteņi (bez sk.krējuma		170	9,5	14,6	25,3	262							
P3 *Burkānu salāti ar ķiplokiem		60	0,8	2,8	4,1	48							
P4 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P5 *Meža ogu dzēriens		160	0,3	0,1	6,2	27							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 15,6 22,9 56,7 501						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 46 grami							KOPĀ: 15,6 22,9 56,7 501 LIESA GAĻA 47 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 55 grami DĀRZENI 273,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Ceturtdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Apcepts vistas giross tomātu mērcē (		40/40	12,2	12,6	6,5	188							
P2 Vārīti griķi		120	4,3	1,3	21,8	116							
P3 *Biešu salāti ar eļļu		70	1,1	2,8	7,3	59							
P4 *Galete		15	1,2	0,3	12,0	57							
P5 *Kakao krēms (augu dzēriens)		60	5,0	1,0	4,9	48							
P6 *Augļu ķiselis		150	0,1	0,1	9,1	37							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 24,0 18,0 61,6 505						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 20 grami							KOPĀ: 24,0 18,0 61,6 505 LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami DĀRZENI 90 grami PIENA PRODUKTI 0 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						

Piektdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Ziedkāpostu biezenzupa (bez siera)		200	3,5	4,4	16,2	121							
P2 Vārīti rīsi		120	2,9	1,0	22,4	111							
P3 *Vistas strogonovs mērcē (bez krējum		35/35	8,1	9,4	4,2	132							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		70	1,6	2,5	1,8	36							
P5 *Galete		20	1,6	0,5	16,0	76							
P6 *Augļu dzēriens.		160	0,3	0,2	8,5	37							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 17,9 18,0 69,2 514						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 60 grami							KOPĀ: 17,9 18,0 69,2 514 LIESA GAĻA 40 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 70 grami DĀRZENI 170 grami PIENA PRODUKTI 0 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami AUGĻI un OGAS 207 grami							DĀRZENI 817 grami PIENA PRODUKTI 0 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						