

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

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Dārzeņu zupa		180	6,4	6,6	21,8	175							
P2 *Sautēta cūkgaļa		50	7,4	19,4	1,3	212							
P3 Vārīti makaroni (b/g)		120	0,4	0,1	10,0	42							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		60	1,0	2,8	3,6	40							
P5 *Galete		20	1,6	0,5	16,0	76							
P6 *Abolu-avenū dzēriens		160	0,3	0,2	7,8	37							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,1 29,6 60,6 582

**KOPĀ:****17,1 29,6 60,6 582**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 62 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 70 gramiDĀRZENI 149 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Skābeņu zupa ar olu	3	180/5	3,6	7,0	9,9	119							
P2 *Vistas gaļa tomātu mērcē (b/g milti)		35/35	9,4	10,1	6,1	153							
P3 Vārīti rīsi		100	2,7	1,0	20,8	103							
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		60	0,6	3,8	5,2	60							
P5 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P6 *Augļu dzēriens.		160	0,3	0,2	7,6	33							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,3 22,3 57,6 506

**KOPĀ:****17,3 22,3 57,6 506**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
AUGĻI un OGAS 70 gramiLIESA GAĻA 53 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 45 gramiDĀRZENI 123 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm (b/g)		180	3,2	1,5	13,1	81							
P2 *Mājas kotlete		50	8,3	21,5	7,9	259							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,1	17,8	84							
P4 *Biešu salāti ar eļļu		60	0,9	4,7	5,0	65							
P5 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P6 *Zemeņu dzēriens		160	0,3	0,1	5,6	25							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,9 28,2 57,4 552

**KOPĀ:****15,9 28,2 57,4 552**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,47 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami  
AUGĻI un OGAS 35 gramiLIESA GAĻA 59 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 165 gramiDĀRZENI 101,5 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Borščs zupa		180	3,9	2,5	15,9	101							
P2 *Cūkgaļas gulašs (b/g milti, bez piena)		35/35	6,7	14,7	5,6	186							
P3 Vārīti griķi		100	5,1	1,5	25,6	136							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P5 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P6 *Meža ogu dzēriens		160	0,3	0,1	4,5	20							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,5 23,7 61,9 536

**KOPĀ:****17,5 23,7 61,9 536**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami  
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 48 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 45 gramiDĀRZENI 176 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Aceptis vistas giross		50	11,7	11,6	3,6	165							
P2 Tomātu mērce (b/g milti)	1	50	0,7	2,8	4,3	45							
P3 Vārīti rīsi		120	2,9	1,0	22,4	111							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,9	4,2	5,1	65							
P5 *Kukurūzas pārslas ar augu dzērienu		30/200	3,2	2,8	33,5	160							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,4 22,4 68,9 547

**KOPĀ:****20,4 22,4 68,9 547**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 60 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 80 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,98 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 12,5 grami  
AUGĻI un OGAS 205 gramiLIESA GAĻA 282 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 325 gramiDĀRZENI 629,5 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami