

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-4.kl U

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Dārzeņu zupa ar krējumu	7	180/5	6,6	9,4	21,9	202							
P2 Vārīti makaroni ar sieru	1,7	120/25	10,9	3,8	28,1	191							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		60	1,0	2,8	3,6	40							
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P5 *Abolu-aveņu dzēriens		160	0,3	0,2	7,8	37							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,2 16,6 73,4 528

KOPĀ:

20,2 16,6 73,4 528

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 12 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 70 gramiDĀRZENI 133 grami
PIENA PRODUKTI 5 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Skābeņu zupa ar olu un krējumu	3,7	180/5/5	3,7	8,0	10,0	129							
P2 *Vistas gaļa krējuma mērcē	1,7	35/35	9,4	12,0	4,2	163							
P3 Vārīti rīsi		100	2,7	1,0	20,8	103							
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		60	0,6	3,8	5,6	60							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Augļu dzēriens.		160	0,4	0,0	9,1	37							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 25,1 61,6 550

KOPĀ:

18,1 25,1 61,6 550

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 15 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm	1	180	3,7	1,6	13,1	85							
P2 *Mājas kotlete	1	50	8,6	19,8	9,2	252							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	2,7	1,4	15,2	86							
P4 *Biešu salāti ar krējumu	7	60	1,0	1,1	5,1	34							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Zemeņu dzēriens		160	0,3	0,2	5,5	24							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,7 24,3 60,0 540

KOPĀ:

17,7 24,3 60,0 540

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 40 gramiLIESA GAĻA 59 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 140 gramiDĀRZENI 101,5 grami
PIENA PRODUKTI 31 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Borščs zupa ar sk.krējumu	7	180/5	4,1	3,1	16,0	107							
P2 *Cūkgaļas gulašs	1,7	35/35	7,8	13,5	6,4	184							
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 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Meža ogu dzēriens		160	0,3	0,1	5,0	22							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,3 23,1 67,2 562

KOPĀ:

19,3 23,1 67,2 562

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 40 gramiLIESA GAĻA 48 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 45 gramiDĀRZENI 176 grami
PIENA PRODUKTI 30 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Cīsiņi vārīti		50	5,5	12,0	0,8	133							
P2 Tomātu mērce	1	50	0,7	1,9	4,3	37							
P3 Vārīti rīsi		110	2,7	1,0	20,8	103							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,9	4,2	5,1	65							
P5 *Kukurūzas pārslas ar pienu	7	30/200	8,6	4,2	32,9	192							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,3 23,1 63,8 530

KOPĀ:

19,3 23,1 63,8 530

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,31 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 50 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 70 grami
PIENA PRODUKTI 200 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,56 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGĻI un OGAS 200 gramiLIESA GAĻA 222 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 300 gramiDĀRZENI 603,5 grami
PIENA PRODUKTI 281 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami