

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 5-9.kl U

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Dārzenu zupa ar krējumu	7	200/5	8,4	12,2	29,4	264							
P2 Vārīti makaroni ar sieru	1,7	150/35	14,6	5,3	35,2	248							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,2	5,6	4,1	67							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Abolu-avenū dzēriens		200	0,4	0,3	8,7	41							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,7 23,8 96,4 714

KOPĀ:

26,7 23,8 96,4 714

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI un OGAS 54 gramiLIESA GAĻA 14 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 90 gramiDĀRZENI 163 grami
PIENA PRODUKTI 5 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Skābeņu zupa ar olu un krējumu	3,7	200/5/5	4,4	9,8	12,3	158							
P2 *Vistas gaļa krējuma mērcē	1,7	40/40	10,8	15,6	6,6	210							
P3 Vārīti rīsi		150	3,6	1,3	28,0	139							
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		60	0,6	3,8	5,2	60							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Augļu dzēriens.		200	0,3	0,3	10,7	46							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 31,2 82,0 706

KOPĀ:

21,8 31,2 82,0 706

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 85 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 53 gramiDĀRZENI 149,5 grami
PIENA PRODUKTI 20 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm	1	200	5,2	6,4	21,8	172							
P2 *Mājas kotlete	1	50	8,6	19,8	9,2	252							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	150	3,4	4,0	19,1	129							
P4 *Biešu salāti ar krējumu	7	70	1,2	1,1	6,0	38							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Zemeņu dzēriens		200	0,4	0,2	8,0	36							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,9 31,9 83,4 720

KOPĀ:

20,9 31,9 83,4 720

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 210 gramiDĀRZENI 116 grami
PIENA PRODUKTI 39 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Borščs zupa ar sk.krējumu	7	200/5	5,4	8,5	24,5	196							
P2 *Cūkgaļas gulašs	1,7	40/40	8,9	16,1	8,6	221							
P3 Vārīti griķi		150	5,4	1,6	27,2	145							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Meža ogu dzēriens		200	0,4	0,1	7,9	34							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,0 31,4 89,6 744

KOPĀ:

23,0 31,4 89,6 744

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 53 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 90 gramiDĀRZENI 199 grami
PIENA PRODUKTI 37 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Cīsiņi vārīti		75	8,2	17,9	1,2	199							
P2 Tomātu mērce	1	70	1,4	2,8	8,1	64							
P3 Vārīti rīsi		150	3,6	1,3	28,0	139							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	2,2	5,1	5,9	79							
P5 *Kukurūzas pārslas ar pienu	7	40/200	9,3	4,2	40,9	224							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,7 31,4 84,2 705

KOPĀ:

24,7 31,4 84,2 705

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,31 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 75 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 95 grami
PIENA PRODUKTI 200 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,26 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami
AUGĻI un OGAS 249 gramiLIESA GAĻA 262 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 443 gramiDĀRZENI 722,5 grami
PIENA PRODUKTI 301 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami