

**ĒDIENKARTE 2.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 *Cepts vistas šķiņķis		60	13,7	15,6	0,5	198							
P2 Tomātu mērce (b/g milti)		40	0,7	3,8	4,8	56							
P3 Vārīti makaroni (b/g)		100	2,3	0,5	25,8	118							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,8	4,1	5,0	65							
P5 *Galete ar ievārījumu		15/10	1,2	0,3	18,6	84							
P6 *Žavētu augļu biežais ķīselis		70	0,6	0,1	18,0	76							
P7 *Augu dzēriens		150	0,8	2,0	7,2	49							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,2 26,5 79,9 645

**KOPĀ:****21,2 26,5 79,9 645**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 21 gramiLIESA GAĻA 75 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 55 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 *Veģet. zirņu zupa		180	8,9	3,3	29,4	186							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		180	10,8	21,3	25,6	347							
P3 *Marinēti gurķi		50	0,4	0,0	0,8	6							
P4 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P5 *Augļu dzēriens.		160	0,4	0,0	9,6	39							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 24,9 73,4 616

**KOPĀ:****21,3 24,9 73,4 616**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami  
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 50 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 80 gramiDĀRZENI 151 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 *Frikadeļu zupa	3	180	4,9	7,4	15,4	151							
P2 *Vistas gulašs mērcē (bez krējuma, b/)		35/35	9,3	10,2	5,4	151							
P3 Vārīti makaroni (b/g)		100	2,3	0,5	25,8	118							
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņā		60	1,1	3,9	4,8	61							
P5 *Galete		15	1,2	0,3	12,0	57							
P6 *Abolu-ķiršu dzēriens		160	0,2	0,1	8,0	33							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,0 22,4 71,4 571

**KOPĀ:****19,0 22,4 71,4 571**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami  
AUGĻI un OGAS 45 gramiLIESA GAĻA 63 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 65 gramiDĀRZENI 126,5 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 *Biešu zupa		180	2,6	3,9	13,6	102							
P2 *Maltās gaļas mērce (bez piena, b/g)		60	6,2	14,6	3,6	171							
P3 Vārīti griķi		100	5,2	1,5	26,1	139							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		60	1,0	3,7	3,7	50							
P5 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P6 *Meža ogu dzēriens		160	0,3	0,1	5,0	22							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,1 24,1 60,0 522

**KOPĀ:****16,1 24,1 60,0 522**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami  
AUGĻI un OGAS 40 gramiLIESA GAĻA 46 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 42 gramiDĀRZENI 129 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 *Vistas zupa ar dārzeņiem		180	4,5	4,2	12,2	107							
P2 *Cūkgaļas kotlete (b/g milti)	3	50	9,1	16,0	9,0	216							
P3 *Dārzeņu mērce (bez piena, b/g milti)		50	0,9	3,0	6,2	56							
P4 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,1	17,8	84							
P5 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P6 *Galete		10	0,8	0,2	8,0	38							
P7 *Ogu dzēriens		160	0,3	0,1	6,4	28							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,7 28,4 61,9 584

**KOPĀ:****18,7 28,4 61,9 584**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 58 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 165 gramiDĀRZENI 169,5 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami  
AUGĻI un OGAS 216 gramiLIESA GAĻA 292 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 352 gramiDĀRZENI 631 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami