

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 1-4.kl Bez piena, glutēna, olām U

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena														
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 biezais ķīselis							12	70	0,6	0,1	18,0	76		
P7 *Augu dzēriens								150	0,8	2,0	7,2	49		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 21 grami							LIESA GAĻA 75 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami	KOPĀ: DĀRZENI 55 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			21,2	26,5	79,9	645
Otrdiena														
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 60 grami							LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami	KOPĀ: DĀRZENI 151 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			21,3	24,9	73,4	616
Trešdiena														
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
P1 *Frikadeļu zupa (bez olām)								180	4,5	7,0	15,4	146		
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	0,1	0,0	6,5	26		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 32 grami							LIESA GAĻA 63 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 65 grami	KOPĀ: DĀRZENI 126,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			18,6	22,0	69,9	559
Ceturtdiena														
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 40 grami							LIESA GAĻA 46 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 42 grami	KOPĀ: DĀRZENI 129 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			16,1	24,1	60,0	522
Piektdiena														
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
P1 *Vistas zupa ar dārzeņiem								180	4,5	4,2	12,2	107		
P2 *Cūkgaļas kotlete (bez olām ar b/g mil								50	8,8	15,7	9,0	213		
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		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 50 grami							LIESA GAĻA 58 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 165 grami	KOPĀ: DĀRZENI 169,5 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			18,5	28,1	61,8	580
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami AUGĻI un OGAS 203 grami							LIESA GAĻA 292 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 352 grami	DĀRZENI 631 grami PIENA PRODUKTI 0 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			