

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl BVĢ

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	11.4	6.3	180								
P2 Vārīti griķi		120	3.7	0.6	30.5	144								
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	3.1	5.3	54								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Ogu uzpūtenis	1,7	100/200	7.6	4.2	27.5	178								
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 275 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		24.6	19.8	85.8	640		Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Siera- dārzenu zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167								
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.6	0.3	25.2	108								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45								
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	5.1	2.2	64								
P6 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
P7 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 226 grami PIENS, skābie produkti 59 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		21.9	25.1	65.7	577		Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	5.4	12.9	114								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	180	14.0	12.7	34.9	321								
P3 Ķīnas kāpostu tomātu un gurķu salāti		70	1.3	3.1	2.0	42								
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.9 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		18.3	21.6	73.5	592		Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeni un krējumu	4,7	200/10	3.7	6.3	12.9	134								
P2 Cīsiņi vārīti		60	6.4	13.9	0.9	154								
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	2.6	24.7	130								
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.8	3.2	7.0	58								
P5 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47								
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 105.5 grami KARTUPEĻI 189 grami PIENS, skābie produkti 42.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami		15.8	26.1	60.2	544		Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	13.0	11.5	35.4	298								
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	1.7	4.4	45								
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.9	38								
P5 Jogurta krēms	7	100	2.9	4.0	8.6	82								
P6 Ogu mērce		80	0.2	0.0	6.7	28								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 118 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 108.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		18.2	17.5	72.2	535		Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.14 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31.3 grami AUGĻI un OGAS 253 grami		DĀRZENI 592.07 grami KARTUPEĻI 442.3 grami PIENS, skābie produkti 494.35 grami					BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 225 grami							Skolas piens 0 grami