

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Veģetārā**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor
P1 Pupiņu zupa /Veg/	7,9	200/10	6.6	6.5	24.3	173							
P2 Siera-krējuma mērce	1,7	70	3.7	9.7	4.3	120							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Kāpostu- sv.gurku salāti		70	0.6	4.1	2.5	55							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 135,6 grami KARTUPEĻI 32 grami PIENS, skābie produkti 73 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 14 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		18.1	21.9	91.8	642	
								Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor
P1 Veģetārā kotlete	1,3,7	100	5.7	11.5	16.4	185							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Plena mērce	1,7	50	1.5	1.9	3.8	38							
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	3.1	7.5	61							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	80/150	5.4	3.1	22.0	137							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 20.6 grami		DĀRZENI 97,4 grami KARTUPEĻI 124,8 grami PIENS, skābie produkti 193 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		18.4	20.6	80.5	569	
								Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor
P1 Veģetārā solanka	7	200/10	14.1	8.3	39.4	288							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/15	10.7	6.1	42.6	276							
P3 Redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	2.9	43							
P4 Ābolu - aveņu dzēriens		200	0.2	0.1	7.8	33							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,1 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 121,6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 11 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		27.8	18.2	101.1	691	
								Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor
P1 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.5	24.5	128							
P2 Biezpiens ar gurķi	7	100	12.3	4.5	2.5	119							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.0	2.2	43							
P4 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	70/100	2.3	15.6	18.4	260							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,2 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 86,642 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 109,995 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		21.4	26.5	56.0	601	
								Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhī	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa	7	200/10	1.9	7.2	13.2	127							
P2 Dārzeņu plovš		200	6.1	6.0	46.4	266							
P3 Gurķis marinēts		50	0.4	0.0	0.8	6							
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Auglis (ābols)		100	0.4	0.2	10.0	48							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 221,8 grami KARTUPEĻI 56,2 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		17.4	18.2	86.4	595	
								Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,27 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27,4 grami AUGĻI un OGAS 252,6 grami		DĀRZENI 663,042 grami KARTUPEĻI 392 grami PIENS, skābie produkti 596,995 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 94 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						
								Skolas piens 0 grami					