

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl BVĢ Veģetārā

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeni mērce	1,7	120	4.3	9.0	9.6	126							
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 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 150.6 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 260 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			18.2	17.4	89.1	586
										Skolas piens 0 grami			

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzeni zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110							
P2 Veģetārā kotlete	1,3,7	80	8.2	8.0	22.5	184							
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 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 126.2 grami KARTUPEĻI 200 grami PIENS, skābie produkti 61 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			18.8	21.6	83.4	594
										Skolas piens 0 grami			

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	7.2	12.9	130							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	120/20	10.4	7.2	34.1	250							
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 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.9 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 150.8 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 10.8 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			14.8	17.9	72.7	537
										Skolas piens 0 grami			

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeni veģetārā zupa ar nūdelēm	1,7,9	200/10	3.5	8.2	14.6	145							
P2 Biezpiens ar gurķi	7	100	12.4	4.4	2.7	118							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	5.0	24.7	151							
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 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 195.6 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 65 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			21.6	20.9	63.8	539
										Skolas piens 0 grami			

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeni plov		200	6.6	11.1	51.6	335							
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	110	3.2	4.4	9.5	90							
P6 Ogu mērce		80	0.2	0.0	6.7	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 183 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 118.25 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			12.1	17.5	89.2	580
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31.7 grami AUGĻI un OGAS 253 grami		DĀRZENI 806.2 grami KARTUPEĻI 356.3 grami PIENS, skābie produkti 515.05 grami								Skolas piens 0 grami			