

ĒDIENKARTE 1.1 Nedēļa/5-9kl BVĢ Piena olbaltumu
nepanesība

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 BP Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1	120	9.0	11.1	11.2	183								
P2 Vārīti griķi		150	4.4	0.8	36.3	172								
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	8.1	5.3	99								
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P5 Ogu uzpūtenis /rīsu pienu	1	100/200	3.0	2.4	40.0	192								
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 95 grami							DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami			20.6	23.2	121.3	797	
														Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Dārzeņu zupa		250	3.5	5.6	18.2	125								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	15.2	4.8	201								
P3 Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	30.0	128								
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	4.6	3.1	53								
P5 BP mērce	1	50	0.6	3.6	8.0	66								
P6 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
P7 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.26 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami							DĀRZENI 144.87 grami KARTUPEĻI 267.4 grami PIENS, skābie produkti 0 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			24.8	31.2	92.5	734	
														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		250	1.8	5.2	17.4	121								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	15.8	15.9	43.6	389								
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	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.9 grami AUGĻI un OGAS 108 grami							DĀRZENI 204.7 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 0 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami			21.6	24.9	94.9	712	
														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 dārzeņiem	4	250	5.8	7.5	21.0	178								
P2 BP Kartupeļu biezenis		200	3.4	3.7	34.9	179								
P3 Cisiņi vārīti		60	6.4	13.9	0.9	154								
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.8	5.2	7.0	76								
P5 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami							DĀRZENI 123.6 grami KARTUPEĻI 272 grami PIENS, skābie produkti 0 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 33.3 grami			19.6	30.6	88.4	703	
														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		250	15.7	18.9	62.6	482								
P2 Burkānu puravu salāti ar eļļu		70	0.8	3.6	3.5	53								
P3 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P4 BP Mannā biezputra ar ogu mērci	1	80/80	1.9	0.8	29.2	131								
P5 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.9	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami AUGĻI un OGAS 30 grami							DĀRZENI 110 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			20.5	23.8	120.6	794	
														Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 35 grami AUGĻI un OGAS 266 grami							DĀRZENI 675.17 grami KARTUPEĻI 589.4 grami PIENS, skābie produkti 0 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 238.3 grami							Skolas piens 0 grami