

## ĒDIENKARTE 1.1 Nedēļa/10-12kl BVĢ

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	11.0	11.6	6.8	185								
P2 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	6.1	5.3	81								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P6 Ogu uzpūtenis	1,7	100/200	7.6	4.2	27.5	178								
P7 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 485 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		34.2	27.7	125.7	917		
														Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	300	5.3	11.0	21.5	201								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	12.6	4.8	178								
P3 Vārīti kartupeļi		200	3.9	0.4	37.4	160								
P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	4.6	3.1	53								
P5 Piena mērce	1,7	70	2.3	6.0	5.7	86								
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 1.43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami							DĀRZENI 107.87 grami KARTUPEĻI 332 grami PIENS, skābie produkti 80.6 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		29.2	36.5	101.0	839		
														Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	7	300/10	2.7	5.9	24.1	165								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	300	21.2	19.3	62.2	519								
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	60	3.3	0.8	24.5	135								
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.9 grami AUGĻI un OGAS 108 grami							DĀRZENI 249 grami KARTUPEĻI 74 grami PIENS, skābie produkti 10 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54 grami		29.0	29.3	128.3	931		
														Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	4,7	300/10	5.2	8.4	19.9	188								
P2 Cīsiņi vārīti		80	8.5	18.4	1.2	204								
P3 Kartupeļu biezenis	7	220	4.7	3.7	36.0	188								
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		80	0.8	3.2	7.0	58								
P5 Baltmaize	1	60	4.8	0.5	29.3	141								
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 127.7 grami KARTUPEĻI 279.2 grami PIENS, skābie produkti 52.7 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 26.4 grami		24.0	34.2	98.4	800		
														Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu		280	17.8	21.1	71.8	548								
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	80	1.1	1.9	4.3	48								
P3 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
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 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 15 grami							DĀRZENI 124.7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 109.4 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61.6 grami		25.2	27.9	124.8	878		
														Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31.3 grami AUGĻI un OGAS 251 grami							DĀRZENI 701.27 grami KARTUPEĻI 685.2 grami PIENS, skābie produkti 737.7 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 18 grami GAĻA, ZIVIS 247 grami							Skolas piens 0 grami