

## ĒDIENKARTE 1.2 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    | 140     | 13.3   | 14.6  | 8.1   | 229   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P2 Vārīti makaroni  | 1      | 200     | 9.6    | 3.2   | 56.8  | 304   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P3 Burkāni ar sēkliņām  |        | 70      | 1.3    | 4.1   | 6.2   | 71    |   |                      |        |        |       |       |       |
| P4 Rudzu maize  | 1      | 60      | 3.3    | 0.8   | 24.5  | 135   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P5 Ogu uzpūtenis /piens   | 1,7    | 100/200 | 7.6    | 4.2   | 28.5  | 182   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P6 Āboli (augļi)  |        | 80      | 0.3    | 0.2   | 8.0   | 38    |   |                      |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami<br>AUGĻI un OGAS 95 grami |        |         |        |       |       |       | DĀRZENI 95.4 grami<br>KARTUPEĻI 0 grami<br>PIENS, skābie produkti 298.6 grami |                      |        |        |       |       |       |
|   |        |         |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 55 grami              | 35.4 27.1 132.1 960  |        |        |       |       |       |
|   |        |         |        |       |       |       |   | 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    | 5.5    | 11.8  | 18.7  | 206   |  |                      |        |        |       |       |       |
| P2 Maltās gaļas mērcē   | 1,7    | 120    | 11.0   | 15.1  | 5.6   | 202   |  |                      |        |        |       |       |       |
| P3 Vārīti griķi   |        | 180    | 6.4    | 1.1   | 52.3  | 248   |  |                      |        |        |       |       |       |
| P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu   |        | 70     | 0.6    | 4.6   | 3.1   | 53    |  |                      |        |        |       |       |       |
| P5 Kompots dzērveņu   |        | 200    | 0.1    | 0.0   | 7.5   | 32    |  |                      |        |        |       |       |       |
| P6 Graudu maize   | 1,11   | 50     | 5.6    | 1.8   | 21.0  | 128   |  |                      |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.28 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami<br>AUGĻI un OGAS 28 grami |        |        |        |       |       |       | DĀRZENI 118.55 grami<br>KARTUPEĻI 100 grami<br>PIENS, skābie produkti 61 grami |                      |        |        |       |       |       |
|   |        |        |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 18 grami<br>GAĻA, ZIVIS 50 grami              | 29.2 34.4 108.1 868  |        |        |       |       |       |
|   |        |        |        |       |       |       |  | Skolas piens 0 grami |        |        |       |       |       |

## TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums  | Alerģ. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerģ.               | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---|----------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Makaroni ar vistas gaļu  | 1      | 250    | 19.2   | 18.7  | 55.4  | 477   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P2 Ķīnas kāpostu tomātu un gurķu salāti   |        | 70     | 1.3    | 3.1   | 2.0   | 42    |   |                      |        |        |       |       |       |
| P3 Rudzu maize  | 1      | 50     | 2.8    | 0.6   | 20.4  | 112   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P4 Kompots - ābolu/dzērveņu   |        | 200    | 0.1    | 0.0   | 7.5   | 32    |   |                      |        |        |       |       |       |
| P5 Maizes zupa ar putukrējumu   | 1,7    | 150/20 | 2.3    | 7.4   | 28.6  | 199   |   |                      |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.63 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami<br>AUGĻI un OGAS 43 grami |        |        |        |       |       |       | DĀRZENI 129 grami<br>KARTUPEĻI 0 grami<br>PIENS, skābie produkti 20 grami |                      |        |        |       |       |       |
|   |        |        |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 50 grami          | 25.6 29.9 114.0 862  |        |        |       |       |       |
|   |        |        |        |       |       |       |   | 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/krējums  | 4,7    | 300/10 | 4.5    | 9.4   | 19.7  | 191   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P2 Plovs ar cūkgaļu   | 7      | 250    | 13.6   | 15.5  | 40.0  | 359   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti   |        | 70     | 1.1    | 3.1   | 5.1   | 50    |   |                      |        |        |       |       |       |
| P4 Kefīrs   | 7      | 200    | 6.4    | 4.0   | 7.6   | 96    |   |                      |        |        |       |       |       |
| P5 Baltmaize  | 1      | 50     | 4.0    | 0.4   | 24.4  | 118   |   |                      |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami<br>AUGĻI un OGAS 0 grami |        |        |        |       |       |       | DĀRZENI 175.2 grami<br>KARTUPEĻI 90 grami<br>PIENS, skābie produkti 220 grami |                      |        |        |       |       |       |
|   |        |        |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 70 grami              | 29.6 32.4 96.8 815   |        |        |       |       |       |
|   |        |        |        |       |       |       |   | Skolas piens 0 grami |        |        |       |       |       |

## PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums   | Alerģ. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerģ.               | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---|----------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Cūkgaļa dārzeņu mērcē   | 1,7    | 120    | 13.7   | 19.7  | 3.7   | 248   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P2 Vārīti kartupeļi  |        | 200    | 4.2    | 0.2   | 30.8  | 146   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P3 Burkānu puravu salāti ar krējumu  | 7      | 80     | 1.3    | 1.9   | 5.0   | 55    |   |                      |        |        |       |       |       |
| P4 Rudzu maize   | 1      | 50     | 2.8    | 0.6   | 20.4  | 112   |   |                      |        |        |       |       |       |
| P5 Sulas dzēriens  |        | 200    | 0.0    | 0.0   | 8.9   | 38    |   |                      |        |        |       |       |       |
| P6 Smalkmaizīte ar kanēļi  | 1,3,7  | 60     | 7.3    | 7.7   | 34.7  | 223   |   |                      |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami<br>AUGĻI un OGAS 0 grami     |        |        |        |       |       |       | DĀRZENI 92.5 grami<br>KARTUPEĻI 208 grami<br>PIENS, skābie produkti 49.4 grami  |                      |        |        |       |       |       |
|  |        |        |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 72 grami                | 29.1 30.2 103.6 822  |        |        |       |       |       |
|  |        |        |        |       |       |       |   | Skolas piens 0 grami |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 4.98 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 29.71 grami<br>AUGĻI un OGAS 166 grami |        |        |        |       |       |       | DĀRZENI 610.65 grami<br>KARTUPEĻI 398 grami<br>PIENS, skābie produkti 649 grami |                      |        |        |       |       |       |
|  |        |        |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 18 grami<br>GAĻA, ZIVIS 297 grami              | Skolas piens 0 grami |        |        |       |       |       |