

## ĒDIENKARTE 2 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 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	1,3,7	200/10	3.7	9.9	16.2	167							
P2 Krējuma – tomātu mērce	1,7	80	1.1	7.5	4.0	87							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	3.7	34.1	199							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami  
AUGĻI un OGAS 82 gramiDĀRZENI 107.6 grami  
KARTUPEĻI 53.3 grami  
PIENS, skābie produkti 35.3 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 0 grami

13.0 24.7 81.4 619

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 un biezpiena šnicele	1,3,7	70	15.8	14.8	11.7	243							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Piena mērce	1,7	60	0.8	4.4	3.9	58							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	6.0	54							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31							
P7 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	60/100	6.8	3.4	12.4	114							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami  
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 72.7 grami  
KARTUPEĻI 124.8 grami  
PIENS, skābie produkti 27.3 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 102 grami  
GAĻA, ZIVIS 0 grami

27.9 26.2 72.0 641

Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar nūdelēm/krējums	1,7	250/10	4.9	6.4	16.5	143							
P2 Dārzeņu- brokoļu mērce	1,7	100	3.4	6.5	8.0	125							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	2.5	36.0	179							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P6 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami  
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 225.75 grami  
KARTUPEĻI 30 grami  
PIENS, skābie produkti 230 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 0 grami

21.1 23.4 88.2 676

Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P2 Zaļo zirņu plācenis ar garšaugu sviest	1,3,7	80/10	5.5	8.8	17.3	164							
P3 Piena mērce	1,7	60	0.8	4.4	3.9	58							
P4 Burkāni ar sēkliņām un ķirbi		70	1.1	6.1	3.5	74							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P6 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	70/70	3.8	7.7	9.8	124							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami  
AUGĻI un OGAS 41 gramiDĀRZENI 142.5 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
PIENS, skābie produkti 66 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 0 grami

16.7 28.0 84.9 661

Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Veģetārā soļanka/skābs krējums	7	200	8.1	5.2	26.1	183							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	120/15	9.2	5.9	34.1	233							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	5.0	2.0	60							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.54 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami  
AUGĻI un OGAS 80 gramiDĀRZENI 117 grami  
KARTUPEĻI 50 grami  
PIENS, skābie produkti 211 gramiKOPĀ:  
BIEZPIENS, SIERS 15 grami  
GAĻA, ZIVIS 0 grami

25.7 20.6 87.8 656

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.07 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 24.71 grami  
AUGĻI un OGAS 303 gramiDĀRZENI 665.55 grami  
KARTUPEĻI 258.1 grami  
PIENS, skābie produkti 569.3 gramiBIEZPIENS, SIERS 117 grami  
GAĻA, ZIVIS 0 grami

Skolas piens 0 grami