

## ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/10-12kl

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1,7	250/10	6.9	8.0	21.4	186								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.8	11.8	6.3	179								
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48								
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128								
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 95,45 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 109 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami		32.0	24.7	112.3	819		
									Skolas piens 0 grami					

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas kotletes	3	70	9.5	11.2	4.6	158								
P2 Vārīti makaroni	1	180	8.6	2.1	51,1	267								
P3 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47								
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21,8	162								
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20								
P7 Biezpiena- krēms ar zemeņu mērci	7	60/50	8.5	4.0	11.0	123								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,7 grami AUGĻI un OGAS 12 grami		DĀRZENI 73,8 grami KARTUPEĻI 17,5 grami PIENS, skābie produkti 65 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 50,8 grami		35.8	28.2	100.6	825		
									Skolas piens 0 grami					

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	300/10	6.4	8.0	20.6	194								
P2 Vārītas sardeles	9	60	6.6	14.3	1.0	159								
P3 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.6	5.1	51								
P4 Kartupeļu biezenis	7	190	4.5	3.2	33.5	174								
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56								
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21,8	162								
P7 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,6 grami AUGĻI un OGAS 24,5 grami		DĀRZENI 114,8 grami KARTUPEĻI 268,6 grami PIENS, skābie produkti 106,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 36 grami		26.0	37.3	90.5	822		
									Skolas piens 0 grami					

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	300	15.8	22.1	29.0	376								
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.0	47								
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21,8	162								
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7	70/100	3.6	8.0	19.9	171								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 149,4 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 70,2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67,4 grami		26.6	37.7	92.2	826		
									Skolas piens 0 grami					

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu	7	250/10	4.3	7.9	14.2	155								
P2 Gulašs	1,7	100	8.9	12.0	6.5	188								
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52,3	248								
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82								
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21,8	162								
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 181,8 grami KARTUPEĻI 33,3 grami PIENS, skābie produkti 222,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66,7 grami		33.1	36.7	106.9	931		
									Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31 grami AUGĻI un OGAS 131,5 grami		DĀRZENI 615,25 grami KARTUPEĻI 489,4 grami PIENS, skābie produkti 573,2 grami					BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 292,9 grami							
									Skolas piens 0 grami					