

**ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl BVĢ Piena olbaltuma nepanesība.****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)	1	250	3.9	5.5	15.5	126							
P2 Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	1	200	16.7	15.2	47.4	401							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 177.5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			24.2	24.5	98.3	739
										Skolas piens 0 grami			

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgaļas tefteļis BP mērcē	1,3	60/50	11.0	16.9	14.1	252							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	6.0	72							
P4 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Rīsu pudiņš BP ar ogu mērci		80/50	1.8	1.1	34.0	151							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.4 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			19.5	24.1	110.1	739
										Skolas piens 0 grami			

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6.7	7.8	21.0	181							
P2 Zivis fileja BP mērcē	1,4	100	7.1	4.7	8.2	115							
P3 Rīsi vārīti		150	3.8	1.7	37.6	179							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	5.1	2.3	63							
P5 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102							
P6 Kakao dzēriens ar Rīsu pienu		200	1.5	2.3	21.2	111							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.27 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 109.1 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82 grami			24.5	23.1	115.1	789
										Skolas piens 0 grami			

**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 BP Maltās gaļas mērcē	1	120	11.1	17.5	5.5	233							
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P3 Burkānu salāti		70	0.7	5.1	4.4	66							
P4 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Augļu salāti		140	1.0	0.2	17.3	78							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 155 grami		DĀRZENI 85.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami			21.0	24.4	98.7	727
										Skolas piens 0 grami			

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka zupa		250	6.6	12.6	9.6	180							
P2 Makaroni ar gaļu un sakņu dārzeņiem	1	200	13.2	8.9	47.3	329							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	5.0	2.3	61							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.42 grami AUGĻI un OGAS 81.6 grami		DĀRZENI 157.3 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 44 grami			23.7	27.1	88.4	719
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.62 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30.63 grami AUGĻI un OGAS 420.6 grami		DĀRZENI 627.8 grami KARTUPEĻI 303.5 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 301 grami			Skolas piens 0 grami			