

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl Piena un piena
produktu nepanesība

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6.7	6.0	21.0	165							
P2 BP Maltās gaļas mērce	1	100	9.8	11.0	11.8	185							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni un puravi ar eļļu		70	0.8	3.6	3.5	53							
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Sulas dzēriens		200	0.5	0.0	15.7	65							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 95.45 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami			28.6	23.2	116.6	802
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	80	9.1	10.8	4.6	153							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P3 BP mērce	1	50	0.7	1.8	8.2	51							
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 Augļu salāti		120	1.0	0.2	17.3	78							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.3 grami AUGĻI un OGAS 130 grami		DĀRZENI 73.8 grami KARTUPEĻI 17.5 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 48.1 grami			25.2	23.2	96.6	714
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem	4	250	5.0	6.5	16.8	149							
P2 Vārītas sardeles	9	60	6.6	14.3	1.0	159							
P3 BP Kartupeļu biezenis		180	3.3	6.7	33.3	199							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 106.5 grami KARTUPEĻI 243 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami			21.6	36.7	81.5	751
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 BP Dārzeņu sautējums ar cukgaļu		250	12.7	15.4	23.5	282							
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 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
P5 BP Plānā pankūka/ievārījums	1,3	100/10	5.2	7.2	35.1	214							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 136.2 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami			24.9	30.3	94.5	744
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu		250	4.5	8.0	17.5	161							
P2 BP Gulašs	1	100	9.4	14.1	8.2	204							
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.3	6.7	4.1	81							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 212.8 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.7 grami			21.9	31.2	83.2	710
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.8 grami AUGĻI un OGAS 234.5 grami		DĀRZENI 624.75 grami KARTUPEĻI 455.5 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 278 grami						
							Skolas piens 0 grami						