

ĒDIENKARTE 1.2 Nedēļa/5-9kl BVĢ

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	11.0	11.6	7.0	187							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	6.1	6.2	89							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Ogu uzpūtenis /piens	1,7	100/150	6.2	3.2	25.1	154							
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 95 grami							DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 235 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami	25.3 23.3 105.2 780					
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	250	4.3	10.0	14.0	165							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	9.8	13.1	5.1	177							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
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 1.18 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami							DĀRZENI 110.55 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 48 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami	25.7 30.4 94.2 762					
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	16.0	16.0	43.4	391							
P2 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	1.1	3.3	33							
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	120/15	1.5	5.5	20.3	142							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 37 grami							DĀRZENI 112.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 20 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 46 grami	21.4 23.3 94.9 710					
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	250/10	3.8	7.3	16.4	157							
P2 Plovs ar cūkgaļu	7	250	13.6	12.1	40.0	329							
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	40	3.2	0.4	19.6	94							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 166.9 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 220 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.7 grami	28.1 26.9 88.7 726					
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļa dārzeņu mērcē	1,7	120	13.7	17.3	3.7	226							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3.6	0.2	26.6	126							
P3 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	70	1.1	1.7	4.4	48							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
P6 Smalkmaizīte ar kanēļi	1,3,7	60	7.3	7.7	34.7	223							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 83.5 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 48.25 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami	27.9 27.4 94.6 750					
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30.81 grami AUGĻI un OGAS 160 grami							DĀRZENI 565.85 grami KARTUPEĻI 330 grami PIENS, skābie produkti 571.25 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 274.7 grami	Skolas piens 0 grami					