

SIA "Concord Service Group"

ĒDIENKARTE 1/2 Nedēļa/5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar gaļu	7	250/10	4.5	9.8	17.2	179								
P2 Gulašs	1,7	110	14.0	13.4	5.8	207								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Graudu maize	1	40	4.4	1.4	16.8	102								
P5 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39								
P6 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.1	53								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 150 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami			29.4	29.9	102.9	825	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 kotlete		80	9.9	14.0	6.3	192								
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P3 Piena mērce	1,7	50	1.5	2.9	4.0	48								
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.5	60								
P5 Graudu maize	1	50	4.0	0.4	24.4	118								
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	110/150	6.1	3.2	28.9	168								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.57 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami AUGĻI un OGAS 32.6 grami		DĀRZENI 60.07 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 192 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			27.3	25.3	116.1	798	Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa	7	250/10	7.7	15.0	12.5	227								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	80	9.8	12.1	3.4	166								
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.6	5.0	2.0	62								
P5 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128								
P6 Ābolu - avenu dzēriens		200	0.2	0.1	4.8	22								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.1 grami AUGĻI un OGAS 34.5 grami		DĀRZENI 132.4 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68.8 grami			32.1	35.6	86.3	826	Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivs kotlete	1,3,4	60	8.0	5.5	2.7	103								
P2 Rīsi vārīti		150	3.0	1.2	30.0	142								
P3 Piena mērce	1,7	60	0.8	1.9	3.9	36								
P4 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.0	2.3	43								
P5 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128								
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	100/100	3.0	19.7	19.1	312								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.49 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 grami AUGĻI un OGAS 16 grami		DĀRZENI 70 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 87 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			21.6	33.2	79.1	764	Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas zupa/krējums	7	250/10	5.2	10.0	12.1	161								
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	12.6	10.2	57.9	372								
P3 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	0.6	5								
P4 Graudu maize	1	40	4.4	1.4	16.8	102								
P5 Kefirs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P6 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 89 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64.5 grami			29.3	25.8	103.1	776	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.32 grami AUGĻI un OGAS 245.1 grami		DĀRZENI 501.47 grami KARTUPEĻI 204.5 grami PIENS, skābie produkti 562 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 313.3 grami							Skolas piens 0 grami