

## ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9ki BVĢ

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	250/10	4.2	7.5	15.8	147								
P2 Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	1	200	16.7	15.2	47.4	401								
P3 Kāpostu- sv.gurku 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 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			24.4	26.5	98.6	760	
													Skolas piens 0 grami	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Cūkgāļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/50	11.7	14.2	12.3	223								
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	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	80/120	10.7	5.8	16.3	169								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami AUGĻI un OGAS 26.7 grami		DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 50 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			28.5	26.0	86.5	705	
													Skolas piens 0 grami	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.0	5.0	5.7	112								
P2 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6.7	7.8	21.0	181								
P3 Rīsi vārīti		150	3.8	1.7	37.6	179								
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.3	45								
P5 Kefirs	7	200	6.0	4.0	9.0	96								
P6 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.27 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 109.1 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 240 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82 grami			29.9	23.2	100.4	754	
													Skolas piens 0 grami	

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Maltās gaļas mērcē	1,7	100	11.0	13.4	3.6	180								
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P3 Burkānu salāti		70	0.9	5.1	5.2	74								
P4 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	70/70	3.8	7.7	9.8	124								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 41 grami		DĀRZENI 82.7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 62.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami			23.4	27.6	85.9	705	
													Skolas piens 0 grami	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	7	250/10	6.9	14.6	9.9	209								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	11.8	7.5	42.6	294								
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 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.42 grami AUGĻI un OGAS 80.6 grami		DĀRZENI 100.8 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 211 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami			28.2	31.8	88.6	789	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.93 grami AUGĻI un OGAS 312.3 grami		DĀRZENI 568.8 grami KARTUPEĻI 303.5 grami PIENS, skābie produkti 573.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 75 grami GAĻA, ZIVIS 263 grami							
													Skolas piens 0 grami	