

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl BVĢ

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)/krējum	1,7	250/10	4.1	6.5	15.1	135							
P2 Makaroni ar gaļu	1,7	200	13.8	15.9	31.5	331							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	5.1	2.6	66							
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 152 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		22.0	28.3	86.1	718	
													Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P2 Tefteļis krējumā mērcē	1,3,7	60/50	10.8	13.4	12.3	212							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	6.2	72							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31							
P6 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	80/120	9.7	5.1	15.9	157							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami AUGĻI un OGAS 23 grami		DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		27.1	24.6	90.3	705	
													Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P2 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6.7	7.8	21.0	181							
P3 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	9.8	15.2	7.4	208							
P4 Biešu - ķiploku salāti	7	70	0.9	2.1	6.6	57							
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 107.4 grami KARTUPEĻI 206 grami PIENS, skābie produkti 286.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		32.6	34.6	102.0	862	
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērcē	1,7	110	11.8	13.6	3.6	185							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.8	42.6	223							
P3 Burkānu salāti		70	0.9	3.1	5.2	56							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	70/70	3.8	7.7	9.8	124							
P6 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 41 grami		DĀRZENI 84 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 64.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 59.8 grami		26.0	26.8	85.0	709	
													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/krējums	7	250/10	6.8	13.8	9.8	198							
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 207.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami		28.1	31.0	88.5	778	
													Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.36 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22.92 grami
AUGĻI un OGAS 306.6 gramiDĀRZENI 542.9 grami
KARTUPEĻI 455.5 grami
PIENS, skābie produkti 626.1 gramiBIEZPIENS, SIERS 70 grami
GAĻA, ZIVIS 243.8 grami

Skolas piens 0 grami