

ĒDIENKARTE 3. Nedēļa 1-2g

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biežputra/ievārījums	1,7	100/3	3,0	1,3	15,0	84	P5 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22
B2 Kviešu baltmaize	1	10	0,8	0,1	4,9	24	P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0,1	0,0	3,5	15
B3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L1 Olu omlete	3,7	80	7,5	8,1	1,9	110
P1 Zemnieku zupa/krējums	1,7	120/5	3,1	4,3	11,4	97	L2 Svaigu gurķu-tomātu salāti		50	0,4	0,1	2,1	11
P2 Kotletes	1,3	40	5,9	5,0	6,3	99	L3 Kakao dzēriens ar pienu	7	150	3,4	2,6	7,9	69
P3 Rīsi vārīti		70	2,1	0,9	21,0	99	L4 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22
P4 Burkāni ar sēkliņām		60	1,6	6,8	4,2	84							
Kopā: Brokastis(B)	E15%	3,8	1,4	21,8	115								
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	13,4	17,1	50,6	417								
Kopā: Launags(L)	E30%	12,2	11,0	20,4	232		KOPĀ:		29,1	29,4	88,4	744	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami	DĀRZENI 146,3 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami	KARTUPEĻI 32 grami						GAĻA, ZIVIS 36 grami						
AUGĻI un OGAS 16,5 grami	PIENS, skābie produkti 193 grami						Skolas piens 0 grami						

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra/sviests	7	100/3	3,3	4,1	13,4	105	P5 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22
B2 Cepumi		20	1,8	2,4	14,3	87	P6 Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	3,4	15
B3 Tēja kumelīšu		150	3,8	2,5	8,5	74	L1 Biezpiena plācenīši/krējums	1,3,7	50/10	7,3	6,1	14,3	141
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	150/5	3,4	8,8	8,8	131	L2 Tēja		150	0,0	0,0	1,5	6
P2 Vistas fileja saldā krējumā	7	60	7,0	7,6	1,1	101	L3 Bumbieri		50	0,4	0,1	4,0	17
P3 Kartupeļu biezenis ar sviestu	7	70	1,4	1,2	10,9	57							
P4 Tomāti svaigie		40	0,4	0,1	1,5	9							
Kopā: Brokastis(B)	E35%	8,9	9,0	36,2	267								
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13,0	17,8	29,8	335								
Kopā: Launags(L)	E21%	7,7	6,2	19,8	164		KOPĀ:		29,6	33,0	85,8	766	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,86 grami	DĀRZENI 80 grami						BIEZPIENS, SIERS 30 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,8 grami	KARTUPEĻI 97 grami						GAĻA, ZIVIS 47 grami						
AUGĻI un OGAS 68,8 grami	PIENS, skābie produkti 95,6 grami						Skolas piens 0 grami						

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Asorti biežputra/sviests	7	100/3	3,5	1,7	16,1	95	P5 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22
B2 Kviešu baltmaize	1	20	1,6	0,2	9,8	47	P6 Citronu dzēriens		150	0,0	0,0	1,5	7
B3 Kompots plūmju		150	0,0	0,0	1,5	6	L1 Biezpiens ar cukuru	7	60	9,3	2,6	2,4	81
P1 Dārzeņu zupa ar vistas fileju/krējums	7	150/5	3,7	9,0	9,8	134	L2 Kviešu maize	1	20	0,6	0,1	4,1	22
P2 Zivju lodītes	3,4,7	50	6,7	11,4	2,1	138	L3 Tēja		150	0,0	0,0	1,5	6
P3 Vārīti griķi		70	2,5	0,4	20,3	96	L4 Banāns		50	0,3	0,2	4,0	28
P4 Biešu salāti		60	0,6	3,4	2,7	44							
Kopā: Brokastis(B)	E20%	5,1	1,9	27,4	148								
Kopā: Pusdienas(P)	E60%	14,1	24,4	40,5	441								
Kopā: Launags(L)	E20%	10,2	2,9	16,0	148		KOPĀ:		29,4	29,2	81,9	727	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	DĀRZENI 81,1 grami						BIEZPIENS, SIERS 50 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,3 grami	KARTUPEĻI 48 grami						GAĻA, ZIVIS 53,6 grami						
AUGĻI un OGAS 69,56 grami	PIENS, skābie produkti 83,7 grami						Skolas piens 0 grami						

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	150	3,3	3,5	16,7	124	P6 Kompots - ogu		150	0,1	0,0	2,9	13
B2 Baltmaize ar sviestu	1,7	15/3	1,2	2,6	7,4	58	L1 Rauga pankūkas/ievārījums	1,3,7	60/5	4,3	5,4	22,9	148
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	150/5	4,8	3,9	13,9	111	L2 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	1,7	150	4,2	2,8	9,2	81
P2 Cūkgaļa dārzeņu mērcē	1,7	50	6,7	8,0	2,4	109							
P3 Vārīti kartupeļi		70	1,4	0,2	13,1	56							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		60	0,6	0,1	2,0	16							
P5 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22							
Kopā: Brokastis(B)	E21%	6,7	4,1	24,0	161								
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	14,1	12,3	38,4	327								
Kopā: Launags(L)	E35%	9,2	8,3	40,0	262		KOPĀ:		27,1	26,1	94,4	750	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami	DĀRZENI 99,6 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,8 grami	KARTUPEĻI 102,8 grami						GAĻA, ZIVIS 45 grami						
AUGĻI un OGAS 18,8 grami	PIENS, skābie produkti 229 grami						Skolas piens 0 grami						

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra/ievārījums	7	100/3	3,2	1,5	19,0	102	P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0,1	0,0	5,3	22
B2 Baltmaize/krēmsiers	1,7	20/20	6,2	10,1	9,8	157	L1 Smalkmaizīte ar sieru	1,3,7	40	6,4	6,1	10,7	124
B3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L2 Kakao dzēriens ar pienu	7	150	3,4	2,6	9,6	76
P1 Zivju zupa ar dārzeniem/krējums	4,7	150/5	3,1	5,7	13,1	116	L3 Ābols		50	0,9	0,2	4,9	20
P2 Sakņu sautējums ar gaļu		150	10,9	9,7	32	263							
P3 Gurķis svaigais		60	0,3	0,0	1,0	6							
P4 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22							
Kopā: Brokastis(B)	E30%	7,8	8,4	28,3	221								
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	10,5	11,8	42,7	324								
Kopā: Launags(L)	E27%	9,8	8,6	20,3	200		KOPĀ:		30,30	32,9	108,2	839	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	DĀRZENI 115,7 grami						BIEZPIENS, SIERS 25 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,9 grami	KARTUPEĻI 60 grami						GAĻA, ZIVIS 49 grami						
AUGĻI un OGAS 66,5 grami	PIENS, skābie produkti 169 grami						Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,12 grami	DĀRZENI 590,7 grami						Skolas auglis 200 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 45,9 grami	KARTUPEĻI 339,8 grami						BIEZPIENS, SIERS 110 grami						
AUGĻI un OGAS 240,16 grami	PIENS, skābie produkti / /0,3 grami						GAĻA, ZIVIS 230,6 grami						
							Skolas piens 500 gram						

