

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4 kl Piena un piena
produktu nepanesība

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu		200	3.3	2.4	10.5	76							
P2 BP Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1	80	8.2	9.7	10.5	163							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	6.1	5.2	81							
P5 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23							
P7 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENI 112.3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52.11 grami		18.4	19.4	82.9	591	
Skolas piens 0 grami													
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 BP Maltās gaļas mērcē	1	80	11.3	15.4	4.5	202							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.3	23.4	100							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	2.1	2.6	39							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Uzpūtenis/augu dzēriens	1	80/200	2.4	2.3	39.7	187							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 88.4 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		17.9	20.4	78.4	573	
Skolas piens 0 grami													
TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa		200	3.4	2.7	12.4	86							
P2 BP Cūkgaļas stroganovs	1	100	11.2	14.1	4.4	199							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar eļļu		60	0.6	2.6	1.9	36							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 145.6 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81.2 grami		22.6	21.1	76.4	612	
Skolas piens 0 grami													
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu		200	6.9	5.0	21.0	149							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	80	9.4	10.6	3.4	152							
P3 BP Kartupeļu biezenis		120	2.4	2.5	24.6	127							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami		21.0	20.6	78.2	585	
Skolas piens 0 grami													
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa		200	1.9	5.2	13.6	105							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14.0	14.4	40.6	348							
P3 Burkāni un puravi ar eļļu		70	0.8	5.3	3.3	70							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami		17.8	25.1	70.5	588	
Skolas piens 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23.7 grami AUGĻI un OGAS 251.56 grami		DĀRZENI 583.3 grami KARTUPEĻI 437.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 341.31 grami						
Skolas piens 0 grami													