

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9 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	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		200	3.3	2.4	10.5	76								
P2	BP Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1	90	11.5	13.6	14.7	229								
P3	Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4	Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	6.1	5.2	81								
P5	Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P6	Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P7	Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami		DĀRZENI 120.9 grami						KOPĀ:				24.5	23.9	110.0	773
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.7 grami		KARTUPEĻI 50 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 81.56 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami						GAĻA, ZIVIS 68.31 grami		Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	BP Maltās gaļas mērce	1	120	17.0	23.1	6.7 303								
P2	Vārīti kartupeļi		150	3.1	0.3	29.2 125								
P3	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	2.1	2.6 39								
P4	Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4 112								
P5	Uzpūtenis/augu dzēriens	1	100/180	2.6	2.2	40.3 189								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami		DĀRZENI 96.6 grami					KOPĀ:					26.1 28.4 99.3 769		
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 162.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 12 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami					GAĻA, ZIVIS 90 grami					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		250	4.2	3.3	15.4	106									
P2	BP Cūkgaļas stroganovs	1	100	11.2	16.6	4.4	221									
P3	Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222									
P4	Redīsu-burkānu salāti ar eļļu		60	0.6	2.6	1.9	36									
P5	Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112									
P6	Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31									
P7	Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami		DĀRZENI 165.2 grami						KOPĀ:				26.5	25.0	100.3	767	
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.9 grami		KARTUPEĻI 34.1 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami								
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami						GAĻA, ZIVIS 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
P1	Pupiņu zupa ar gaļu		250	8.7	7.5	26.5	198								
P2	Cepta zivs fileja	1,3,4	80	9.4	10.6	3.4	152								
P3	BP Kartupeļu biezenis		150	3.0	3.2	30.7	159								
P4	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45								
P5	Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
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 1.8 grami		DĀRZENI 97.2 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 92.5 grami				25.1	24.2	102.0	734
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami		KARTUPEĻI 212.5 grami								Skolas piens 0 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami													

PIEKTDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1														
Dārzeņu zupa														
		250	2.3	6.4	17.0	130								
P2														
Plovs ar vistas gaļu														
		250	17.5	18.0	50.7	436								
P3														
Burkāni un puravi ar eļļu														
		70	0.8	5.3	3.3	70								
P4														
Rudzu maize														
	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P5														
Tēja														
		200	0.0	0.0	4.9	20								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami							DĀRZENI 165.7 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami							KARTUPEĻI 75 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami							PIENS, skābie produkti 0 grami							
							KOPĀ:							
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami						23.4	30.4
							GAĻA, ZIVIS 72.5 grami						96.3	768
							Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.31 grami							DĀRZENI 645.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 25.1 grami							KARTUPEĻI 534.1 grami							
AUGĻI un OGAS 253.56 grami							PIENS, skābie produkti 0 grami							
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
							GAĻA, ZIVIS 407.01 grami							
							Skolas piens 0 grami							