

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9 kl Kviešu, auzu produktu, augļi ar kauliņu un riekstu nepanesība

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums				
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1											
P2											
P3											
P4											
P5											
P6											
P7											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.8 grami							KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 82 grami							GAĻA, ZIVIS 70.1 grami				
							Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums				
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1	BG	Maltās gaļas mērce	7	130	18.6	25.2	6.5	330			
P2		Vārīti kartupeļi		180	3.7	0.4	35.1	150			
P3		Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	2.1	2.6	39			
P4		Bezglutēna maize	6	60	1.4	1.6	24.6	127			
P5		Tēja Augļu		200	0.0	0.0	4.9	20			
P6		Auglis*		100	0.8	0.3	11.9	48			
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami			DĀRZENĪ 98.6 grami			KOPĀ:			25.2 29.6 85.7 712		
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami			KARTUPEĻI 195 grami			BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 102 grami			PIENS, skābie produkti 19.5 grami			GAĻA, ZIVIS 97.5 grami			Skolas piens 0 grami		

TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums				
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1											
Biešu zupa/krējums	7	250/10	4.4	5.3	15.8	127					
P2											
BG Cūkgaļas stroganovs	7	120	13.5	20.3	4.3	267					
P3											
BG Vārīti makaroni		150	4.6	1.8	47.2	224					
P4											
Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0.7	1.1	2.1	21					
P5											
Bezglutēna maize	6	50	1.2	1.4	20.5	106					
P6											
Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31					
P7											
Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami							25.1				
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.9 grami							30.0				
AUGĻI un OGAS 80 grami							105.4				
DĀRZENI 167.4 grami							814				
KARTUPEĻI 34.1 grami											
PIENS, skābie produkti 33 grami											
KOPĀ:											
BIEZPIENS, SIERS 0 grami											
GAĻA, ZIVIS 97.9 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/krējums	7	250/10	8.8	8.3	26.6	207							
P2	BG Cepta zivs fileja	3,4	80	9.0	10.5	4.0	154							
P3	Kartupeļu biezenis	7	150	3.9	3.0	28.5	151							
P4	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45							
P5	Bezglutēna maize	6	50	1.2	1.4	20.5	106							
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:		24.2 25.4 100.6 729				
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami		KARTUPEĻI 212.5 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 46 grami						GAĻA, ZIVIS 92.5 grami						
												Skolas piens 0 grami		

PIEKTDIENA											
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums				
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1	Dārzu zupa /krējums	7	250/10	2.6	4.7	17.3	118				
P2	Plovs ar vistas gaļu		250	17.5	18.0	50.7	436				
P3	Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.7	39				
P4	Bezglutēna maize	6	50	1.2	1.4	20.5	106				
P5	Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami							KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami							DĀRZENI 165.7 grami				
AUGĻI un OGAS 0 grami							KARTUPEĻI 75 grami				
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
							GAĻA, ZIVIS 72.5 grami				
							Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.71 grami							DĀRZENI 654.4 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 17.9 grami							KARTUPEĻI 579.1 grami				
AUGĻI un OGAS 344 grami							PIENS, skābie produkti 408.8 grami				
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
							GAĻA, ZIVIS 430.5 grami				
							Skolas piens 0 grami				