

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Cukura diabēts

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa /krējums	7	200/7	4.6	6.6	12.6	129							
P2 Makaroni ar gaļu	1	180	11.2	9.0	30.9	260							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	5.1	2.0	63							
P4 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1.0	0.2	9.3	46							
P5 Tēja kumelīšu(bez cukura)		200	0.0	0.0	0.0	0							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 131.5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.4 grami		17.8	21.1	62.8	537	
Skolas piens 0 grami													
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1,3	60/40	9.4	10.3	12.0	186							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.6	0.3	25.2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45							
P4 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1.0	0.2	9.3	46							
P5 Biezpiena krēms(bez cukura)	7	60	6.0	8.6	1.4	107							
P6 Ogu mērce		30	0.1	0.0	3.8	16							
P7 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.5 grami AUGĻI un OGAS 4.8 grami		DĀRZENI 106.7 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 224 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami		25.4	25.5	67.2	603	
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 ar gaļu/krējums	7	200/10	3.3	6.1	12.7	128							
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8.1	9.7	4.5	140							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	3.4	36.0	187							
P4 Dārzenu salāti		70	0.7	1.1	2.1	27							
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P6 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1.0	0.2	9.3	46							
P7 Ābols		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 150 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 233.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami		23.4	24.7	80.1	663	
Skolas piens 0 grami													
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	200/10	8.0	4.6	24.7	171							
P2 Gulašs	1,7	90	9.6	10.2	5.9	159							
P3 Vārīti griķi		120	4.5	0.8	36.6	173							
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.8	4.2	45							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1.0	0.2	9.3	46							
P6 Tēja (bez cukura)		200	0.0	0.0	0.0	0							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 127 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		23.7	18.5	80.7	594	
Skolas piens 0 grami													
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	4.6	3.7	17.3	122							
P2 Cūkgaļas kotlete	1,7	80	12.1	16.6	8.7	234							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59							
P5 Ķīnas kāposta dārzenu salāti		70	2.5	2.3	7.4	63							
P6 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1.0	0.2	9.3	46							
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	10.4	46							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 81.1 grami		DĀRZENI 102.153 grami KARTUPEĻI 164.8 grami PIENS, skābie produkti 35.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70.2 grami		23.6	28.4	86.0	704	
Skolas piens 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 247.9 grami		DĀRZENI 617.353 grami KARTUPEĻI 424.8 grami PIENS, skābie produkti 534.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami GAĻA, ZIVIS 269.6 grami						
Skolas piens 0 grami													