

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl 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 Frikadēļu zupa		200	4.4	5.2	12.4	114							
P2 Makaroni ar gaļu	1	180	11.2	9.0	30.9	260							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	4.1	2.5	56							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Sulas dzēriens		200	0.4	0.0	11.3	46							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 131.5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.4 grami		18.0	18.8	73.2	561	
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 BO Cūkgaļas bumbiņas mērcē	1	60/40	9.0	10.0	13.5	187							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.6	0.3	25.2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	6.0	72							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 BP Mannā biezputra ar ogu mērci	1	80/80	1.9	0.8	31.9	145							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 106.7 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami		15.3	16.4	89.7	576	
							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		200	3.0	4.1	12.4	99							
P2 BP Sautēta vistas gaļa mērcē	1	100	7.7	8.8	6.4	137							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	3.4	36.0	187							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	1.1	2.2	27							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
P7 Ābols		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.15 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 150 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami		16.4	17.8	78.1	554	
							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		200	7.7	2.6	24.4	150							
P2 BP Gulašs	1	90	8.9	12.6	7.6	184							
P3 Vārīti griķi		120	4.5	0.8	36.6	173							
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.8	4.7	47							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 127 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		23.0	19.0	86.4	619	
							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 BP Cūkgaļas kotlete	1	80	11.6	16.4	10.1	235							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P4 BP Tomātu mērce	1	50	0.4	1.7	3.6	31							
P5 Ķīnas kāposta dārzeņu salāti		70	2.5	2.3	7.4	63							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
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 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70.2 grami		22.9	24.8	87.4	676	
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 28.15 grami AUGĻI un OGAS 243.1 grami		DĀRZENI 617.353 grami KARTUPEĻI 424.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 269.6 grami		Skolas piens 0 grami				