

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl 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	200	16.6	14.8	49.6	415							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	5.1	2.0	63							
P4 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2.4	0.4	23.2	116							
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 136.2 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75.4 grami		24.6	27.2	95.5	760	
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		150	3.3	0.4	31.5	135							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45							
P4 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2.4	0.4	23.2	116							
P5 Biezpiena krēms(bez cukura)	7	80	8.0	11.4	1.9	142							
P6 Ogu mērce		50	0.1	0.0	6.4	26							
P7 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 106.7 grami KARTUPEĻI 175 grami PIENS, skābie produkti 232 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 40.8 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami		29.6	28.7	90.5	745	
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	250/10	4.1	7.6	15.8	161							
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8.1	9.7	4.5	140							
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	4.2	45.1	234							
P4 Dārzeņu 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	50	2.4	0.4	23.2	116							
P7 Ābols		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 164.71 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 235.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami		26.6	27.3	106.2	811	
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	250/10	9.9	5.2	30.8	208							
P2 Gulašs	1,7	110	11.7	14.6	7.2	213							
P3 Vārīti griķi		150	5.6	1.0	45.7	217							
P4 Burkānu salāti		70	0.7	5.1	4.2	65							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2.4	0.4	23.2	116							
P6 Tēja (bez cukura)		200	0.0	0.0	0.0	0							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 141.1 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 40.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		30.4	26.3	111.2	819	
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	250	5.8	4.6	21.7	152							
P2 Cūkgaļas kotlete	1,7	80	12.1	16.6	8.7	234							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59							
P5 Ķīnas kāposta dārzeņu salāti		70	2.5	2.3	7.4	63							
P6 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2.4	0.4	23.2	116							
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	10.4	46							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 81.1 grami		DĀRZENI 107.393 grami KARTUPEĻI 206 grami PIENS, skābie produkti 35.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.5 grami		26.8	29.7	109.8	828	
Skolas piens 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 251.1 grami		DĀRZENI 656.103 grami KARTUPEĻI 516 grami PIENS, skābie produkti 550.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 40.8 grami GAĻA, ZIVIS 300.9 grami		Skolas piens 0 grami				