

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl Piena un piena produktu nepanesība

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
Alerg.						Alerg.					
Gat.sv						Gat.sv					
Olbal.						Olbal.					
Tauki						Tauki					
Oglhi						Oglhi					
Kalor						Kalor					
P1 Frikadēļu zupa											
P2 Makaroni ar gaļu											
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti											
P4 Rudzu maize											
P5 Sulas dzēriens											
P6 Āboli (auglis)											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami						DĀRZENI 148 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami						KARTUPEĻI 60 grami					
AUGĻI un OGAS 82 grami						PIENS, skābie produkti 0 grami					
						KOPĀ:					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
						GAĻA, ZIVIS 75.9 grami					
						Skolas piens 0 grami					
						24.0 23.9 97.5 740					

OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
Alerg.						Alerg.					
Gat.sv						Gat.sv					
Olbal.						Olbal.					
Tauki						Tauki					
Oglhi						Oglhi					
Kalor						Kalor					
P1 BO Cūkgaļas bumbiņas mērcē											
P2 Vārīti kartupeļi											
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu											
P4 Rudzu maize											
P5 BP Mannā biezputra ar ogu mērci											
P6 Tēja											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami						DĀRZENI 128.9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						KARTUPEĻI 175 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami						PIENS, skābie produkti 0 grami					
						KOPĀ:					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
						GAĻA, ZIVIS 54.7 grami					
						Skolas piens 0 grami					
						21.3 25.2 121.3 805					

TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
Alerg.						Alerg.					
Gat.sv						Gat.sv					
Olbal.						Olbal.					
Tauki						Tauki					
Oglhi						Oglhi					
Kalor						Kalor					
P1 Biešu zupa ar gaļu											
P2 BP Sautēta vistas gaļa mērcē											
P3 Rīsi vārīti											
P4 Dārzeņu salāti											
P5 Rudzu maize											
P6 Tēja											
P7 Ābols											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami						DĀRZENI 166.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.65 grami						KARTUPEĻI 37.5 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami						PIENS, skābie produkti 0 grami					
						KOPĀ:					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
						GAĻA, ZIVIS 60.1 grami					
						Skolas piens 0 grami					
						20.5 25.6 103.1 748					

CETURTDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
Alerg.						Alerg.					
Gat.sv						Gat.sv					
Olbal.						Olbal.					
Tauki						Tauki					
Oglhi						Oglhi					
Kalor						Kalor					
P1 Zirņu (šķelto) zupa											
P2 BP Gulašs											
P3 Vārīti griķi											
P4 Burkānu salāti											
P5 Rudzu maize											
P6 Tēja											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami						DĀRZENI 141.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami						KARTUPEĻI 37.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami						PIENS, skābie produkti 0 grami					
						KOPĀ:					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
						GAĻA, ZIVIS 55 grami					
						Skolas piens 0 grami					
						29.6 24.7 115.6 823					

PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1													
P1													
P2													
P2													
P3													
P3													
P4													
P4													
P5													
P5													
P6													
P6													
P7													
P7													
P8													
P8													
PIEVIENTAIS SĀLS 1.12 grami						DĀRZENI 107.393 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPEĻI 206 grami							
AUGĻI un OGAS 81.1 grami						PIENS, skābie produkti 0 grami							
PIEVIENTAIS SĀLS 5.93 grami						DĀRZENI 692.093 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 28.65 grami						KARTUPEĻI 516 grami							
AUGĻI un OGAS 243.1 grami						PIENS, skābie produkti 0 grami							
						KOPĀ:							
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						26.2 26.1 109.7 798	
						GAĻA, ZIVIS 73.5 grami						Skolas piens 0 grami	
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
						GAĻA, ZIVIS 319.2 grami						Skolas piens 0 grami	