

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl 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	Oglhi	Kalor				
P1		7	250/10	5.8	8.2	15.8	161										
P2			220	10.5	11.9	37.7	306										
P3			70	0.7	4.1	2.5	56										
P4	6		50	1.2	1.4	20.5	106										
P5			200	0.4	0.0	11.3	46										
P6			80	0.3	0.2	8.0	38										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.41 grami							KOPĀ:							18.8	25.8	95.8	714
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 82 grami							PIENS, skābie produkti 10 grami							GAĻA, ZIVIS 69.9 grami			
							Skolas piens 0 grami										

OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	BG	Cūkgaļas bumbiņas mērcē	3	80/50	12.1	13.7	16.8	250					
P2		Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144					
P3		Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45					
P4		Bezglutēna maize	6	60	1.4	1.6	24.6	127					
P5		Biezpiena krēms	7	100	10.2	8.2	4.9	135					
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							KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami							BIEZPIENS, SIERS 51 grami						
AUGĻI un OGAS 8 grami							GAĻA, ZIVIS 54.7 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							33.6 30.1 101.8 823						

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1							Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	4.0	7.1	15.8	144
P2							BG Sautēta vistas gaļa mērcē	7	120	9.5	10.6	5.9	160
P3							Rīsi vārīti		150	5.4	5.1	54.1	282
P4							Dārzeņu salāti		70	0.7	1.1	2.2	27
P5							Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96
P6							Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42
P7							Ābols		80	0.3	0.2	8.0	38
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.6 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 2.65 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 168.7 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 236.4 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64.2 grami						
							26.8 28.7 101.8 790						
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	250/10	9.9	5.2	30.8	208							
P2	BG Gulašs	7	120	12.3	13.6	8.9	214							
P3	Vārīti griķi		150	5.6	1.0	45.7	217							
P4	Burkānu salāti		70	0.7	2.8	4.7	47							
P5	Bezglutēna maize	6	50	1.2	1.4	20.5	106							
P6	Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 141.6 grami						KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami		KARTUPEĻI 37.5 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						29.7
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 43.3 grami						GAĻA, ZIVIS 60 grami						23.9
							Skolas piens 0 grami						115.5	
													811	

PIEKTDIENA																
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Vistas gaļas zupa ar BG nūdelēm		250	5.2	4.7	22.8	153									
P2	BG Cūkgaļas kotlete	6,7	80	11.4	16.8	7.7	231									
P3	Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120									
P4	BG Krējuma – tomātu mērce	7	50	0.5	4.5	2.8	54									
P5	Ķīnas kāposta dārzeņu salāti		70	2.5	2.3	7.4	63									
P6	Bezglutēna maize	6	50	0.5	0.5	8.2	42									
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			DĀRZENI 107.393 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.5 grami		23.2		29.3	95.3	747	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami			KARTUPEĻI 206 grami								Skolas piens 0 grami					
AUGĻI un OGAS 81.1 grami			PIENS, skābie produkti 35.5 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.03 grami			DĀRZENI 677.893 grami						BIEZPIENS, SIERS 51 grami GAĻA, ZIVIS 322.3 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 18.65 grami			KARTUPEĻI 543.2 grami													
AUGĻI un OGAS 251.1 grami			PIENS, skābie produkti 565.2 grami													