

SASKAŅOTS!

Liepas pamatskola
direktore A. Kovalova

A. Kovalova

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Pupiņu zupa	180/	8,0	2,9	16,2	124						
P2 Vārīti makaroni ar sviestu A1,7	100/	3,7	2,7	24,4	137						
P3 *Maltā gaļa ar dārzeņiem A1,7	70/	9,9	9,8	4,6	148						
P4 *Kāpostu salāti ar burkāniem	60/	1,0	7,4	3,7	83						
P5 *Rudzu maize	25/	1,4	0,3	12,0	58						
P6 *Abolu dzēriens	160/	0,2	0,5	10,8	48						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,1 23,5 71,7 599

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 30 grami

KOPĀ:

24,1 23,5 71,7 599

DĀRZEŅI 125 grami
PIENA PRODUKTI 22 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Dārzeņu zupa	180/	6,4	4,0	14,9	122						
P2 Vārīti rīsi ar sviestu A7	100/	3,6	3,6	28,1	160						
P3 *Sardeles vārīti A7	60/	6,6	14,3	1,0	159						
P4 *Mājas kečups	20/	0,2	0,0	1,8	17						
P5 *Sv.tomāti	50/	0,6	0,1	1,9	11						
P6 *Rudzu maize	25	1,4	0,3	12,0	58						
P7 *Piens A7	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,3 27,4 69,0 633

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 75 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 30 grami

KOPĀ:

24,3 27,4 69,0 633

DĀRZEŅI 100 grami
PIENA PRODUKTI 203 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Rasolņiks zupa A1,7	180/	3,4	6,9	8,0	110						
P2 Vārīti kartupeļi ar sviestu A7	120/	2,4	2,5	17,8	106						
P3 *Vistas gabaliņi sarkanā mērcē	70/	5,4	8,7	3,0	112						
P4 *Vitamīnu salāti	60/	0,9	2,9	8,0	59						
P5 *Rudzu maize	25	1,4	0,3	12,0	58						
P6 *Kefīrs A7	150/	4,5	5,1	6,8	72						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,9 26,3 55,5 517

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiLIESA GAĻA 40 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 160 grami

KOPĀ:

17,9 26,3 55,5 517

DĀRZEŅI 119 grami
PIENA PRODUKTI 153 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Borščs zupa ar sk.krējumu A7	180/10	7,1	5,7	11,1	126						
P2 Vārīti griķi ar sviestu A7	100/	5,4	3,2	27,2	159						
P3 *Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē A1,7	70/	6,9	12,7	5,2	165						
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem	60/	1,0	2,0	2,2	31						
P5 *Rudzu maize	25	1,4	0,3	12,0	58						
P6 *Piens 200l A7	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,4 28,9 67,1 644

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 30 grami

KOPĀ:

27,4 28,9 67,1 644

DĀRZEŅI 177 grami
PIENA PRODUKTI 217 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Zivju zupa A 4	180/	7,8	9,6	15,3	182						
P2 Vārīti makaroni ar sviestu A1,7	100/	5,2	2,9	34,9	186						
P3 *Tefteli ar tomātu mērci A1,3,7	70/	8,8	3,1	11,9	113						
P4 *Sv.gurķi	50/	0,4	0,0	1,3	7						
P5 *Rudzu maize	25/	1,4	0,3	12,0	58						
P6 *Abolu-dzērveņu dzēriens	160/	0,3	0,3	12,2	52						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 16,3 87,5 599

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiLIESA GAĻA 35 grami
ZIVIS 35 grami
KARTUPEĻI 80 grami

KOPĀ:

23,8 16,3 87,5 599

DĀRZEŅI 105,1 grami
PIENA PRODUKTI 5,7 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,32 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGĻI un OGAS 126 gramiLIESA GAĻA 270 grami
ZIVIS 35 grami
KARTUPEĻI 330 gramiDĀRZEŅI 626,1 grami
PIENA PRODUKTI 600,7 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami