

## ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1.-4.klase K

APSTIPRINĀTS!  
 tiešas pamatskolas  
 administratore N. Klumane  
 Klumane

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

## Pirmdienā

| Ēdiena nosaukums                | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Frikadeļu zupa              |        | 180/   | 4,0    | 7,6   | 9,7   | 126   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 *Vārīti makaroni ar sieru    | 1,7    | 150/20 | 11,5   | 6,4   | 41,8  | 271   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 *Kāpostu salāti ar burkāniem |        | 60     | 1,0    | 4,7   | 3,7   | 58    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 *Rudzu maize                 | 1      | 25     | 1,4    | 0,3   | 12,0  | 58    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P5 *Abolu dzēriens              |        | 160    | 0,2    | 0,1   | 12,2  | 47    |                  |        |        |        |       |       |       |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 19,1 79,4 560

KOPĀ:

18,1 19,1 79,4 560

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
 AUGĻI un OGAS 60 grami

LIESA GAĻA 20 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 45 grami

DĀRZENI 78,3 grami  
 PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

## Otrdienā

| Ēdiena nosaukums                | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Pupiņu zupa                 |        | 180    | 6,8    | 1,0   | 17,6  | 108   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 *Sardeles vārītas            | 7      | 50     | 6,4    | 9,4   | 1,6   | 117   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 Tomātu mērcē                 | 1      | 50     | 0,7    | 1,9   | 4,3   | 37    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 Vārīti rīsi                  |        | 100    | 2,9    | 1,0   | 22,4  | 111   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P5 *Balto redīsu-burkānu salāti |        | 60     | 0,7    | 4,7   | 2,3   | 55    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P6 *Rudzu maize                 | 1      | 25     | 1,4    | 0,3   | 12,0  | 58    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P7 *Piens                       | 7      | 200    | 6,4    | 4,0   | 9,0   | 98    |                  |        |        |        |       |       |       |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,2 22,2 69,1 584

KOPĀ:

25,2 22,2 69,1 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
 AUGĻI un OGAS 0 grami

LIESA GAĻA 57 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 40 grami

DĀRZENI 124 grami  
 PIENA PRODUKTI 200 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

## Trešdienā

| Ēdiena nosaukums                  | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Rasolņiks zupa                |        | 180    | 3,0    | 3,4   | 10,9  | 88    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 *Vistas gabaliņi sarkanā mērcē |        | 70     | 9,8    | 13,9  | 3,2   | 177   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 Vārīti kartupeļi               |        | 120    | 2,4    | 0,1   | 17,8  | 84    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 *Vitamīnu salāti               |        | 60     | 0,9    | 2,8   | 8,3   | 59    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P5 *Rudzu maize                   | 1      | 25     | 1,4    | 0,3   | 12,0  | 58    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P6 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens   |        | 160    | 0,5    | 0,1   | 7,2   | 31    |                  |        |        |        |       |       |       |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,9 20,5 59,2 498

KOPĀ:

17,9 20,5 59,2 498

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami  
 AUGĻI un OGAS 56 grami

LIESA GAĻA 57 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 180 grami

DĀRZENI 134 grami  
 PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

## Ceturtdienā

| Ēdiena nosaukums                      | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Borščs zupa ar sk.krējumu         | 7      | 180/5  | 4,6    | 4,5   | 16,9  | 126   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 *Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē     | 1,7    | 70     | 8,4    | 15,4  | 5,2   | 195   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 Vārīti makaroni                    | 1      | 100    | 4,2    | 0,4   | 27,9  | 132   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem |        | 60     | 1,0    | 2,0   | 2,2   | 31    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P5 *Rudzu maize                       | 1      | 25     | 1,4    | 0,3   | 12,0  | 58    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P6 *Piens                             | 7      | 200    | 6,4    | 4,0   | 9,0   | 98    |                  |        |        |        |       |       |       |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,9 26,6 73,1 641

KOPĀ:

25,9 26,6 73,1 641

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
 AUGĻI un OGAS 0 grami

LIESA GAĻA 58 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 60 grami

DĀRZENI 187 grami  
 PIENA PRODUKTI 210 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

## Piektdienā

| Ēdiena nosaukums                         | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Tefteli ar tomātu mērci              | 1,3    | 60/30  | 9,2    | 17,3  | 11,9  | 242   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 Vārīti griķi                          |        | 100    | 4,3    | 1,3   | 21,8  | 116   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 *Burkānu salāti ar āboliem un sēklīnā |        | 60     | 1,1    | 3,9   | 4,8   | 61    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 *Rudzu maize                          | 1      | 25     | 1,4    | 0,3   | 12,0  | 58    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P5 *Biezpiena masa                       | 7      | 70     | 9,8    | 8,9   | 3,7   | 134   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P6 *Augļu ķīselis                        |        | 150    | 0,1    | 0,1   | 9,1   | 37    |                  |        |        |        |       |       |       |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,9 31,7 63,2 648

KOPĀ:

25,9 31,7 63,2 648

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami  
 AUGĻI un OGAS 25 grami

LIESA GAĻA 50 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 0 grami

DĀRZENI 60 grami  
 PIENA PRODUKTI 10 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,26 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 15,5 grami  
 AUGĻI un OGAS 141 grami

LIESA GAĻA 242 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 325 grami

DĀRZENI 583,3 grami  
 PIENA PRODUKTI 420 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 80 grami