

## ĒDIENKARTE 3.nedēļa Skola 1.-4.klase

APSTIPRINĀTS!  
 divas pamatskolas  
 administratore N Kleimane  
 Cennane

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

## PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums                   | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Dārzenų zupa                   |        | 180/   | 6,4    | 5,5   | 24,4  | 174   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 Vārīti kartupeļi                |        | 120/   | 2,4    | 0,1   | 17,8  | 84    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 *Cīsiņi vārīti ar tomātu mērci  |        | 60/50  | 6,7    | 14,3  | 1,8   | 168   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem |        | 60/    | 1,0    | 1,0   | 3,8   | 26    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P5 *Rudzu maize                    | 1      | 25     | 1,4    | 0,3   | 12,0  | 58    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P6 *Abolu-aveņu dzēriens           |        | 160/   | 0,2    | 0,2   | 6,6   | 29    |                  |        |        |        |       |       |       |

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 18,0 21,4 66,3 540

KOPĀ:

18,0 21,4 66,3 540

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,32 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
 AUGĻI un OGAS 40 grami

LIESA GAĻA 60 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 185 grami

DĀRZENI 165 grami  
 PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

## OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums                  | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Skābeņu zupa ar sk.krējumu A7 | 7      | 180/10 | 3,3    | 2,6   | 8,5   | 73    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 Vārīti griķi                   |        | 100/   | 5,4    | 1,6   | 27,2  | 145   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 *Vistas gaļa krējuma mērcē     | 1,7    | 70/    | 6,4    | 10,2  | 4,7   | 138   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 *Sv.gurķi                      |        | 50/    | 0,4    | 0,0   | 1,3   | 7     |                  |        |        |        |       |       |       |
| 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% 23,3 18,8 62,7 519

KOPĀ:

23,3 18,8 62,7 519

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
 AUGĻI un OGAS 0 grami

LIESA GAĻA 37 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 30 grami

DĀRZENI 150 grami  
 PIENA PRODUKTI 215 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

## TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums                  | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Vistas zupa ar nūdelēm        | 1      | 180/   | 3,0    | 1,2   | 11,0  | 71    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 Vārīti rīsi                    |        | 100/   | 3,2    | 1,2   | 25,2  | 125   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 *Mājas kotlete ar tomātu mērci | 1,3    | 50/40  | 7,1    | 14,2  | 6,5   | 188   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 *Biešu salāti ar krējumu       | 7      | 60/    | 1,1    | 2,0   | 4,7   | 42    |                  |        |        |        |       |       |       |
| 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% 22,1 22,9 68,4 582

KOPĀ:

22,1 22,9 68,4 582

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
 AUGĻI un OGAS 0 grami

LIESA GAĻA 47 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 40 grami

DĀRZENI 94 grami  
 PIENA PRODUKTI 210 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

## CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums                 | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|----------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Borščs zupa ar sk.krējumu A7 | 7      | 180/10 | 4,0    | 10,9  | 12,5  | 163   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 *Kartupeļu biezenis           | 7      | 120/   | 2,6    | 0,5   | 15,7  | 80    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 *Gulašs                       | 1,7    | 70/    | 8,9    | 11,7  | 5,0   | 164   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 *Sv.tomāti                    |        | 50/    | 0,6    | 0,1   | 1,9   | 11    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P5 *Rudzu maize                  | 1      | 25     | 1,4    | 0,3   | 12,0  | 58    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P6 *Abolu-aveņu dzēriens         |        | 160/   | 0,3    | 0,3   | 11,5  | 50    |                  |        |        |        |       |       |       |

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 17,8 23,8 58,5 525

KOPĀ:

17,8 23,8 58,5 525

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami  
 AUGĻI un OGAS 50 grami

LIESA GAĻA 47 grami  
 ZIVIS 0 grami  
 KARTUPEĻI 130 grami

DĀRZENI 181 grami  
 PIENA PRODUKTI 50 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

## PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums                      | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 *Zivju zupa                        | 4      | 180/   | 2,9    | 2,9   | 8,6   | 74    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P2 Vārīti makaroni                    | 1      | 100/   | 2,9    | 0,3   | 19,5  | 92    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P3 *Vistas stilbiņš ar mērci          | 1,7    | 50/40  | 11,9   | 22,6  | 3,3   | 264   |                  |        |        |        |       |       |       |
| P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem |        | 100    | 2,1    | 3,0   | 3,6   | 51    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P5 *Rudzu maize                       | 1      | 25     | 1,4    | 0,3   | 12,0  | 58    |                  |        |        |        |       |       |       |
| P6 *Bumbieru dzēriens                 |        | 160/   | 0,2    | 0,1   | 10,7  | 44    |                  |        |        |        |       |       |       |

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,3 29,2 57,6 584

KOPĀ:

21,3 29,2 57,6 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami  
 AUGĻI un OGAS 40 grami

LIESA GAĻA 60 grami  
 ZIVIS 10 grami  
 KARTUPEĻI 40 grami

DĀRZENI 136,1 grami  
 PIENA PRODUKTI 25 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,72 grami  
 PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami  
 AUGĻI un OGAS 130 grami

LIESA GAĻA 251 grami  
 ZIVIS 10 grami  
 KARTUPEĻI 425 grami

DĀRZENI 726,1 grami  
 PIENA PRODUKTI 500 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami