

Apstiprināts!
Līpas pamatskolas
administratore N. Kleimane
Kleimane

SIA LUCRUM

ĒDIENKARTE 3.nedēļa 1.-4.klase K

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 *Cīsiņi vārīti ar tomātu mērci		60/50	6,7	14,3	1,8	168							
P3 Vārīti kartupeļi		120/	2,4	0,1	17,8	84							
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

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

LIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 185 grami

KOPĀ:

18,0 21,4 66,3 540

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	180/5	3,8	1,6	12,9	84							
P2 *Vistas gaļa krējuma mērcē	1,7	70	8,2	12,1	4,8	162							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	1,3	21,8	116							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		150	0,3	0,1	4,8	22							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,6 20,0 58,5 497

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 40 grami

LIESA GAĻA 47 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 60 grami

KOPĀ:

18,6 20,0 58,5 497

DĀRZENI 160 grami
PIENA PRODUKTI 10 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	3,4	1,5	13,5	86							
P2 *Mājas kotlete ar piena mērci	1,3,7	50/40	8,6	16,5	9,3	222							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	2,7	3,0	15,7	102							
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 *Dzērveņu dzēriens		150	0,2	0,0	4,5	19							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,3 23,2 59,6 529

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 40 grami

LIESA GAĻA 47 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 140 grami

KOPĀ:

17,3 23,2 59,6 529

DĀRZENI 94 grami
PIENA PRODUKTI 73 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	180/5	4,2	9,9	14,8	164							
P2 *Gulašs	1,7	70	8,9	11,7	5,0	164							
P3 Vārīti rīsi		100	2,4	0,9	18,5	92							
P4 *Burkānu salāti		60	0,8	1,9	5,3	44							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Meža ogu dzēriens		150	0,3	0,1	5,0	22							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,9 24,8 60,5 543

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 40 grami

LIESA GAĻA 47 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 40 grami

KOPĀ:

17,9 24,8 60,5 543

DĀRZENI 200 grami
PIENA PRODUKTI 25 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 *Tefteļi baltā mērcē	1,3,7	60/40	7,5	15,9	8,8	210							
P2 Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109							
P3 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		60	1,3	2,9	2,0	40							
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P5 *Uzpūtenis	1	60	1,0	0,1	9,2	42							
P6 *Piens	7	150	4,8	3,0	6,8	74							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,5 22,6 61,7 533

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

LIESA GAĻA 40 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 grami

KOPĀ:

19,5 22,6 61,7 533

DĀRZENI 67 grami
PIENA PRODUKTI 160 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,62 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 165 grami

LIESA GAĻA 241 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 425 grami

DĀRZENI 686 grami
PIENA PRODUKTI 268 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami