

ĒDIENKARTE 4.nedēļa 1.-4.klase

APSTIPRINĀTS!
 ēdīpas pamatmolās
 administratore N Keimane
 Keimane

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Zirņu zupa		180	5,9	1,8	19,3	118							
P2 *Cepta vistas gaļa ar mērcē	1,7	80	9,7	12,8	3,0	167							
P3 Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109							
P4 *Burkānu salāti	7	60	1,0	2,0	3,8	40							
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% 27,7 21,3 70,1 591

KOPĀ:

27,7 21,3 70,1 591

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

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 55 grami

DĀRZENI 108,5 grami
 PIENA PRODUKTI 215 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar dārzeņiem		180	3,6	2,4	11,1	81							
P2 *Mājas kotlete	1	50	8,6	17,9	9,2	235							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	2,6	1,3	15,7	87							
P4 *Kāļu salāti ar burkāniem un āboliem		60	0,6	2,9	4,7	47							
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% 23,2 28,8 61,6 607

KOPĀ:

23,2 28,8 61,6 607

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
 AUGĻI un OGAS 10 grami

LIESA GAĻA 57 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 155 grami

DĀRZENI 85 grami
 PIENA PRODUKTI 221 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	3,2	6,2	12,9	122							
P2 *Cūkgaļas gulašs	1,7	70	9,8	7,9	5,3	134							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,1	17,8	84							
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 *Abolu-ķiršu dzēriens		160	0,3	0,5	11,1	52							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 17,8 19,7 61,4 506

KOPĀ:

17,8 19,7 61,4 506

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami
 AUGĻI un OGAS 80 grami

LIESA GAĻA 52 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 170 grami

DĀRZENI 134 grami
 PIENA PRODUKTI 10 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Dārzeņu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	4,3	6,2	19,3	153							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	70	9,2	7,8	6,2	133							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	1,3	21,8	116							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		60	1,1	4,8	1,3	52							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Meža ogu dzēriens		160	0,4	0,1	5,7	25							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,6 20,4 66,3 537

KOPĀ:

20,6 20,4 66,3 537

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
 AUGĻI un OGAS 55 grami

LIESA GAĻA 40 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 65 grami

DĀRZENI 116 grami
 PIENA PRODUKTI 20 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		180	13,7	5,7	29,5	234							
P2 *Marinēti gurķi		50	0,4	0,0	0,8	6							
P3 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P4 *Vanīļas krēms	3,7	60	4,8	10,8	4,5	134							
P5 *Augļu ķiselis		150	0,2	0,1	8,7	36							
P6 *Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,8 17,7 65,2 517

KOPĀ:

20,8 17,7 65,2 517

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
 AUGĻI un OGAS 120 grami

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 0 grami
 LIESA GAĻA 249 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 445 grami

DĀRZENI 77 grami
 PIENA PRODUKTI 40 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,55 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 13,5 grami
 AUGĻI un OGAS 265 grami

DĀRZENI 520,5 grami
 PIENA PRODUKTI 506 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami