

SASKAŅOTS!
diepas pamatskolon
direktore A. Kovalova
Kovaleva

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Pupiņu zupa	200/	11,0	3,9	20,9	164						
P2 Vārīti makaroni ar sviestu A1,7	130/	4,7	2,8	31,4	170						
P3 *Maltā gaļa ar dārzeņiem A1,7	90/	11,9	10,5	5,3	167						
P4 *Kāpostu salāti ar burkāniem	70/	1,0	7,4	3,7	83						
P5 *Rudzu maize	40/	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Abolu dzēriens	200/	0,3	0,6	12,7	58						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 31,1 25,7 93,2 735

KOPĀ:

31,1 25,7 93,2 735

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

LIESA GAĻA 75 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 30 grami

DĀRZENI 145 grami
PIENA PRODUKTI 22 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Dārzeņu zupa	200/	9,0	5,7	16,7	156						
P2 Vārīti rīsi ar sviestu A7	130/	4,7	4,0	36,5	202						
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	60/	0,7	0,1	2,3	13						
P6 *Rudzu maize	40	2,2	0,4	19,1	93						
P7 *Piens A7	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 29,0 29,6 86,8 745

KOPĀ:

29,0 29,6 86,8 745

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

LIESA GAĻA 85 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 30 grami

DĀRZENI 130 grami
PIENA PRODUKTI 203 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Rasolņiks zupa A1,7	200/	5,6	14,9	15,8	223						
P2 Vārīti kartupeļi ar sviestu A7	150/	3,0	2,5	22,2	127						
P3 *Vistas gabaliņi sarkanā mērcē	90/	10,3	5,4	3,7	106						
P4 *Vitamīnu salāti	70/	1,0	4,7	9,5	81						
P5 *Rudzu maize	40	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Kefīrs A7	200/	6,0	6,8	9,0	96						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 28,1 34,7 79,3 726

KOPĀ:

28,1 34,7 79,3 726

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

LIESA GAĻA 65 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 210 grami

DĀRZENI 160 grami
PIENA PRODUKTI 203 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Borščs zupa ar sk.krējumu A7	200/10	8,4	6,8	12,3	146						
P2 Vārīti griķi ar sviestu A7	130/	7,0	3,6	35,4	202						
P3 *Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē A1,7	90/	7,2	12,7	6,7	173						
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem	70/	1,2	2,0	2,9	35						
P5 *Rudzu maize	40	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Piens 200l A7	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 31,6 30,6 85,8 754

KOPĀ:

31,6 30,6 85,8 754

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

LIESA GAĻA 65 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 30 grami

DĀRZENI 220 grami
PIENA PRODUKTI 217 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 *Zivju zupa A 4	200/	7,8	9,6	14,7	180						
P2 Vārīti makaroni ar sviestu A1,7	130/	6,8	4,6	45,4	250						
P3 *Tefteļi ar tomātu mērci A1,3,7	80/	8,7	10,5	12,0	199						
P4 *Sv.gurķi	60/	0,5	0,1	1,6	8						
P5 *Rudzu maize	40	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Abolu-dzērveņu dzēriens	200/	0,5	0,8	25,4	111						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,4 26,1 118,2 842

KOPĀ:

26,4 26,1 118,2 842

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 125 grami

LIESA GAĻA 40 grami
ZIVIS 35 grami
KARTUPEĻI 70 grami

DĀRZENI 126 grami
PIENA PRODUKTI 7,7 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,32 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 28 grami
AUGĻI un OGAS 210 grami

LIESA GAĻA 330 grami
ZIVIS 35 grami
KARTUPEĻI 370 grami

DĀRZENI 781 grami
PIENA PRODUKTI 652,7 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami