

ĒDIENKARTE 3.nedēļa Skola 5.-9.klase

APSTIPRINĀTS!
 lūgums parakstot
 administratore N. Kļiņevs
Priecoties

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		200/	7,2	8,4	29,6	225							
P2 Vārīti kartupeļi		150/	3,0	0,2	22,2	105							
P3 *Cīsiņi vārīti ar tomātu mērci		60/60	7,8	16,7	2,0	194							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		70/	1,1	3,8	4,4	53							
P5 *Rudzu maize	1	40/	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Abolu-aveņu dzēriens		200	0,4	0,4	14,2	62							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,6 29,8 91,5 733

KOPĀ:

21,6 29,8 91,5 733

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,32 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
 AUGĻI un OGAS 70 grami

LIESA GAĻA 70 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 240 grami

DĀRZENI 182 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 *Skābenų zupa ar sk.krējumu A7	7	200/10	4,9	7,3	18,4	163							
P2 Vārīti griķi		150	7,0	2,1	35,4	188							
P3 *Vistas gaļa krējuma mērcē	1,7	80/	8,7	16,0	6,0	203							
P4 *Sv.gurķi		60/	0,5	0,1	1,6	8							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Piens	7	200/	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 29,6 29,8 89,4 754

KOPĀ:

29,6 29,8 89,4 754

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

LIESA GAĻA 48 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 90 grami

DĀRZENI 170 grami
 PIENA PRODUKTI 225 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	200	4,9	1,5	22,0	128							
P2 Vārīti rīsi	7	150	4,7	3,3	36,5	196							
P3 *Mājas kotlete ar tomātu mērci	1,3	50/50	7,2	14,2	7,4	197							
P4 *Biešu salāti ar krējumu	7	70/	1,4	4,0	4,9	62							
P5 *Rudzu maize	1	40/	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Piens	7	200/	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,6 27,5 99,0 773

KOPĀ:

26,6 27,5 99,0 773

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

LIESA GAĻA 48 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 90 grami

DĀRZENI 109 grami
 PIENA PRODUKTI 222 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	7	200/10	5,5	11,1	22,5	208							
P2 *Kartupeļu biezenis	7	150	3,6	0,7	20,6	106							
P3 *Gulašs	1,7	80/	11,6	18,0	9,8	252							
P4 *Sv.tomāti		60/	0,7	0,1	2,3	13							
P5 *Rudzu maize	1	40/	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Abolu-aveņu dzēriens		200	0,4	0,4	13,3	58							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 23,9 30,8 87,6 730

KOPĀ:

23,9 30,8 87,6 730

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
 AUGĻI un OGAS 70 grami

LIESA GAĻA 58 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 190 grami

DĀRZENI 241 grami
 PIENA PRODUKTI 60 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	200/	4,3	7,6	16,8	156							
P2 Vārīti makaroni	1	150	5,2	0,6	34,8	165							
P3 *Vistas stilbiņš ar mērci	1,7	50/50	12,2	24,5	4,8	288							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		70/	2,4	3,4	7,9	73							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Bumbieru dzēriens		200/	0,2	0,2	14,5	60							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,5 36,7 98,0 836

KOPĀ:

26,5 36,7 98,0 836

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami
 AUGĻI un OGAS 60 grami

LIESA GAĻA 60 grami
 ZIVIS 12 grami
 KARTUPEĻI 90 grami

DĀRZENI 118,1 grami
 PIENA PRODUKTI 25 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,92 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami
 AUGĻI un OGAS 200 grami

LIESA GAĻA 284 grami
 ZIVIS 12 grami
 KARTUPEĻI 700 grami

DĀRZENI 820,1 grami
 PIENA PRODUKTI 532 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami