

ĒDIENKARTE 3.nedēļa 5.-9.klase K

APSTIPRINĀTS!
 Lūpas pamatskolas
 administratore N.Kleimane
 Kleimane

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdien

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Dārzenų zupa ar sk.krējumu	7	200/5	5,3	7,3	24,2	186							
P2 *Sardeles vārītas	7	50	6,4	9,4	1,6	117							
P3 Tomātu mērce	1	70	1,1	2,8	6,4	56							
P4 Vārīti griķi		150	5,4	1,6	27,2	145							
P5 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,1	3,8	4,4	53							
P6 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P7 *Abolu-aveņu dzēriens		200	0,4	0,3	12,1	55							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,9 25,6 95,0 705

KOPĀ:

21,9 25,6 95,0 705

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
 AUGĻI un OGAS 70 grami

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 80 grami

DĀRZENI 168 grami
 PIENA PRODUKTI 5 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 olu un krējumu	3,7	200/5/5	4,7	9,6	15,5	171							
P2 *Vistas gaļa krējuma mērcē	1,7	80	10,8	14,8	6,5	203							
P3 Vārīti rīsi		150	3,6	1,3	28,0	139							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		70	0,8	4,7	2,7	58							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		200	0,6	0,1	10,0	42							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 22,7 31,0 81,9 706

KOPĀ:

22,7 31,0 81,9 706

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
 AUGĻI un OGAS 60 grami

LIESA GAĻA 60 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 80 grami

DĀRZENI 162 grami
 PIENA PRODUKTI 20 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	3,6	22,6	149							
P2 *Mājas kotlete	1	50	8,6	21,6	9,2	268							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	150	3,3	3,0	20,2	124							
P4 *Biešu salāti ar krējumu	7	70	1,2	2,1	5,6	46							
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 34,6 85,7 778

KOPĀ:

26,6 34,6 85,7 778

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

LIESA GAĻA 58 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 220 grami

DĀRZENI 115 grami
 PIENA PRODUKTI 233 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	200/5	4,8	3,4	20,5	132							
P2 *Gulašs	1,7	80	8,4	22,5	6,5	265							
P3 Vārīti rīsi		150	3,6	1,3	28,0	139							
P4 *Burkānu salāti		70	0,9	1,9	6,0	48							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Meža ogu dzēriens		200	0,4	0,1	7,9	34							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,2 29,6 88,2 711

KOPĀ:

20,2 29,6 88,2 711

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
 AUGĻI un OGAS 60 grami

LIESA GAĻA 58 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 80 grami

DĀRZENI 199,5 grami
 PIENA PRODUKTI 11 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	8,5	14,7	10,4	210							
P2 Vārīti makaroni	1	150	5,7	0,6	38,3	182							
P3 *Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	2,4	5,3	7,9	89							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Uzpūtenis	1	60	1,0	0,1	9,4	42							
P6 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,2 25,2 94,2 715

KOPĀ:

26,2 25,2 94,2 715

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
 AUGĻI un OGAS 5 grami

LIESA GAĻA 40 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 0 grami

DĀRZENI 80 grami
 PIENA PRODUKTI 240 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,51 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami
 AUGĻI un OGAS 195 grami

LIESA GAĻA 266 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 460 grami

DĀRZENI 724,5 grami
 PIENA PRODUKTI 509 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami