

ĒDIENKARTE 3.nedēļa 5.-9.klase K

Apstiprināts!
 tiešas pamatskolas
 administratore N. Kleimane
 Kleimane

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Dārzenų zupa		200	7,2	8,4	29,6	225							
P2 *Čišiņi vārīti ar tomātu mērci		60/60	7,8	16,7	2,0	194							
P3 Vārīti kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	105							
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	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Skābeņu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	4,8	6,3	18,3	153							
P2 *Vistas gaļa krējuma mērcē	1,7	80	8,7	16,0	6,0	203							
P3 Vārīti griķi		150	7,0	2,1	35,4	188							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		60	0,7	4,7	2,3	55							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Āpelsīnu-rabarberu dzēriens		200	0,4	0,1	7,3	32							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 23,7 29,5 88,3 724

KOPĀ:

23,7 29,5 88,3 724

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
 AUGĻI un OGAS 50 grami

LIESA GAĻA 48 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 90 grami

DĀRZENI 170 grami
 PIENA PRODUKTI 20 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm	1	200	4,9	4,5	22,6	157							
P2 *Mājas kotlete ar piena mērci	1,3,7	50/50	9,6	18,8	10,1	251							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	160	3,4	4,7	20,4	141							
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 *Dzērveņu dzēriens		200	0,2	0,0	6,8	28							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,6 30,5 84,6 716

KOPĀ:

21,6 30,5 84,6 716

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
 AUGĻI un OGAS 50 grami

LIESA GAĻA 53 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 220 grami

DĀRZENI 119 grami
 PIENA PRODUKTI 90 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Borščs zupa ar sk.krējumu	7	200/5	5,4	10,1	22,4	198							
P2 *Gulašs	1,7	80/	11,6	18,0	9,8	252							
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% 24,0 31,9 93,4 764

KOPĀ:

24,0 31,9 93,4 764

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami
 AUGĻI un OGAS 60 grami

LIESA GAĻA 58 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 60 grami

DĀRZENI 251 grami
 PIENA PRODUKTI 25 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 *Tefteļi baltā mērcē	1,3,7	60/40	7,5	18,7	8,8	235							
P2 Vārīti makaroni	1	150	5,2	0,6	34,8	165							
P3 *Kīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem		70	2,4	3,4	7,9	73							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Uzpūtenis	1	60	1,0	0,1	9,2	42							
P6 *Piens	7	200	6,4	4,0	9,0	98							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 24,8 27,2 88,9 707

KOPĀ:

24,8 27,2 88,9 707

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 210 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,92 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 29 grami
 AUGĻI un OGAS 235 grami

LIESA GAĻA 269 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 610 grami

DĀRZENI 802 grami
 PIENA PRODUKTI 345 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami