

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 1.-4.klase K

APSTIPRINĀTS!
 ģeogr. pamatmāc. administratore N. Kleimane
 (paraksts)

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm	1	180	3,0	1,2	11,0	71							
P2 *Makaroni jūrnieku gaumē	1	160	9,1	16,6	30,4	309							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		60	1,0	3,7	3,7	50							
P4 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P5 *Abolu-upeņu dzēriens		160	0,3	0,1	7,2	29							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 14,7 22,0 64,2 517

KOPĀ:

14,7 22,0 64,2 517

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
 AUGĻI un OGAS 40 grami

LIESA GAĻA 39 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 40 grami

DĀRZENI 97 grami
 PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Siera zupa ar dārzeņiem	7	180	4,5	5,4	15,7	129							
P2 *Apcepts vistas giross mērcē	1,7	70	8,8	11,1	2,6	146							
P3 Vārīti griķi		100	4,3	1,3	21,8	116							
P4 *Burkānu salāti		60	0,8	1,9	5,3	44							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Piens	7	200	4,8	3,0	6,8	74							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 24,6 23,0 64,0 567

KOPĀ:

24,6 23,0 64,0 567

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

LIESA GAĻA 45 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 70 grami

DĀRZENI 134 grami
 PIENA PRODUKTI 153 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	180/5	2,5	4,3	10,2	91							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3,7	60	10,2	19,2	13,9	272							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	120	3,0	3,2	16,2	107							
P4 *Skābu kāpostu salāti		60	1,0	1,8	3,2	34							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Ogu dzēriens		160	0,3	0,1	5,0	22							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 18,3 28,9 60,3 584

KOPĀ:

18,3 28,9 60,3 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
 AUGĻI un OGAS 40 grami

LIESA GAĻA 57 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 140 grami

DĀRZENI 115 grami
 PIENA PRODUKTI 48 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Dārzeņu sautējums ar gaļu		180	9,7	15,2	14,9	234							
P2 *Sk.krējums	7	20	0,6	4,0	0,4	40							
P3 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		60	2,1	2,5	7,2	59							
P4 *Kukurūzas pārslas ar pienu	7	30/200	8,6	4,2	32,9	192							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,0 25,8 55,3 526

KOPĀ:

21,0 25,8 55,3 526

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

LIESA GAĻA 45 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 75 grami

DĀRZENI 113 grami
 PIENA PRODUKTI 220 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Skābu kāpostu zupa ar krējumu	7	180/5	3,4	4,3	13,4	109							
P2 *Stroganovs krējuma mērcē	1,7	70	11,9	9,2	4,8	152							
P3 Vārīti rīsi		100	2,9	1,0	22,4	111							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar bietēm		60	0,9	2,8	3,9	42							
P5 *Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	12,0	58							
P6 *Augļu dzēriens.		160	0,3	0,0	8,4	34							
P7 *Auglis		100	0,8	0,3	8,1	38							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,5 18,0 73,0 545

KOPĀ:

21,5 18,0 73,0 545

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami
 AUGĻI un OGAS 154 grami

LIESA GAĻA 57 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 70 grami

DĀRZENI 95 grami
 PIENA PRODUKTI 61 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,55 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami
 AUGĻI un OGAS 234 grami

LIESA GAĻA 243 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 395 grami

DĀRZENI 554 grami
 PIENA PRODUKTI 482 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami