

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 5.-9.klase K

APSTIPRINĀTS!
 diētas pamatnielas
 administratore N. Kleimane
 Ārmane

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar nūdelēm	1	200	3,8	1,4	15,1	93							
P2 *Makaroni jūnieku gaumē	1	200	12,9	21,1	46,0	428							
P3 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,1	4,2	4,4	58							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Abolu-upeņu dzēriens		200	0,3	0,1	10,2	41							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,3 27,3 94,8 712

KOPĀ:

20,3 27,3 94,8 712

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

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 60 grami

DĀRZENI 115 grami
 PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Siera zupa ar dārzeņiem	7	200	6,0	7,5	19,4	168							
P2 *Apcepti vistas giross mērcē	1,7	80	10,0	13,5	3,4	176							
P3 Vārīti griķi		130	5,6	1,7	28,3	151							
P4 *Burkānu salāti		70	0,9	2,8	5,9	56							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Piens	7	200	4,8	3,0	6,8	74							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 29,4 29,0 82,8 716

KOPĀ:

29,4 29,0 82,8 716

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

LIESA GAĻA 50 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 75 grami

DĀRZENI 180 grami
 PIENA PRODUKTI 155 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	200/5	3,3	5,6	14,2	122							
P2 *Cūkgāļas kotlete	1,3,7	60	10,2	19,2	13,9	272							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	150	3,8	4,9	20,9	146							
P4 *Skābu kāpostu salāti		70	1,2	2,8	4,2	47							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Ogu dzēriens		200	0,3	0,1	7,4	32							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,0 33,1 79,6 713

KOPĀ:

21,0 33,1 79,6 713

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
 AUGĻI un OGAS 50 grami

LIESA GAĻA 58 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 180 grami

DĀRZENI 158 grami
 PIENA PRODUKTI 55 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Dārzeņu sautējums ar gaļu		250	13,5	19,9	25,9	335							
P2 *Sk.krējums	7	20	0,6	4,0	0,4	40							
P3 *Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		70	2,5	4,4	8,5	84							
P4 *Kukurūzas pārslas ar pienu	7	50/200	10,0	4,3	48,8	255							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,6 32,6 83,6 714

KOPĀ:

26,6 32,6 83,6 714

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

LIESA GAĻA 55 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 125 grami

DĀRZENI 172 grami
 PIENA PRODUKTI 220 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Skābu kāpostu zupa ar krējumu	7	200/5	4,1	6,3	16,0	139							
P2 *Strogonovs krējuma mērcē	1,7	80	13,1	12,6	5,8	192							
P3 Vārīti rīsi		130	3,7	1,4	29,2	144							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar bietēm		70	1,0	3,8	4,6	54							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Augļu dzēriens.		200	0,4	0,0	11,0	45							
P7 *Auglis		100	0,8	0,3	8,1	38							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 25,3 24,8 93,9 706

KOPĀ:

25,3 24,8 93,9 706

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
 AUGĻI un OGAS 160 grami

LIESA GAĻA 63 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 80 grami

DĀRZENI 126 grami
 PIENA PRODUKTI 67 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,25 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 21 grami
 AUGĻI un OGAS 260 grami

LIESA GAĻA 276 grami
 ZIVIS 0 grami
 KARTUPEĻI 520 grami

DĀRZENI 751 grami
 PIENA PRODUKTI 497 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami