

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/5-9kl Garkalne

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar gaļu	7	250/10	6.2	10.2	19.8	197								
P2 Makaroni ar gaļu	1	250	22.3	16.3	59.1	482								
P3 Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	0.6	4.3	25								
P4 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 227.9 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 79.1 grami							32.5 27.9 106.9 818
													Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas kotlete		80	8.9	10.8	6.0	163								
P2 Vārīti kartupeļi		180	4.1	0.4	38.9	166								
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0.9	5.2	2.8	67								
P4 Piena mērce	1,7	60	1.9	3.5	5.4	60								
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31								
P6 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P7 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	100/180	5.6	3.1	19.8	130								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 87.77 grami KARTUPEĻI 248 grami PIENS, skābie produkti 200.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami							26.1 24.4 97.0 719
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Biešu zupa	7	250/10	5.6	8.7	20.2	188								
P2 Gulašs	1,7	100	10.6	12.0	6.7	183								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	0.6	5								
P5 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P6 Ābolu - avenu dzēriens		200	0.2	0.1	6.4	28								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.8 grami AUGĻI un OGAS 33.4 grami		DĀRZENI 143.2 grami KARTUPEĻI 53.4 grami PIENS, skābie produkti 41.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.1 grami							26.5 23.2 94.4 713
													Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzenu vegetāra zupa ar nūdelēm	1,9	250	4.0	5.4	27.2	171								
P2 Cisiņi vārīti		100	10.6	23.1	1.6	257								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Piena mērce	1,7	70	2.2	4.7	6.6	78								
P5 Redīsu burkānu salāti	7	70	0.8	1.1	4.3	35								
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	13.9	61								
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.4 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 140.1 grami KARTUPEĻI 222.6 grami PIENS, skābie produkti 63.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							23.8 35.4 110.0 872
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Frikadeļu zupa	7	250/10	6.5	10.6	10.7	167								
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	17.3	13.4	53.3	403								
P3 Biešu - kāpostu salāti		70	0.6	3.6	4.8	56								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 117.4 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 104 grami							35.3 33.0 93.2 824
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14.5 grami AUGĻI un OGAS 203.4 grami		DĀRZENI 716.37 grami KARTUPEĻI 649 grami PIENS, skābie produkti 525.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 304.2 grami							Skolas piens 0 grami