

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Laktozes nepanesība.**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu		200	3.6	3.5	9.3	81							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1	80	8.8	10.3	8.4	164							
P3 Vārīti griķi		120	4.1	0.7	33.1	157							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	3.1	5.3	54							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Bezlaktozes piens	7	200	6.4	5.0	9.4	108							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 1.56 grami		DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			25.1	22.9	73.7	609
													Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų vegetārā zupa ar nūdelēm	1,9	250	2.5	2.2	10.7	70							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.6	4.8	169							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.7	0.3	25.9	111							
P4 BP mērce	1	30	0.4	0.8	4.4	26							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	4.1	2.6	56							
P6 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	5.4	24							
P7 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 3.2 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		DĀRZENI 155.67 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			20.3	19.9	70.1	545
													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		200	1.3	3.4	12.6	84							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	20.0	18.2	41.8	428							
P3 Gurķu-redīsu salāti ar eļļu		70	0.7	2.6	1.6	35							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.8 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 102.7 grami		DĀRZENI 188 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.3 grami			23.6	24.6	78.2	657
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu		200	4.8	4.9	14.3	117							
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9.8	6.0	3.4	122							
P3 BP Kartupeļu biezenis		120	1.9	1.2	20.2	95							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.8	3.2	7.0	58							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Bezlaktozes piens	7	200	6.4	5.0	9.4	108							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami			25.1	20.6	70.5	584
													Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	14.4	12.8	39.4	331							
P2 Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	2.6	4.2	46							
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P4 Bezlaktozes piens	7	200	6.4	5.0	9.4	108							
P5 BP Mannā biezputra ar ogu mērci	1	80/80	1.6	0.8	34.8	155							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61.1 grami			24.2	21.4	96.0	685
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.57 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 19.2 grami AUGĻI un OGAS 294.26 grami		DĀRZENI 692.47 grami KARTUPEĻI 367.3 grami PIENS, skābie produkti 600 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 344.4 grami						
													Skolas piens 0 grami