

**ĒDIENKARTE 2 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 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)	1	200	3.5	2.5	11.9	84								
P2 Bolones mērce		100	9.6	12.3	5.4	179								
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
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 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.5 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 158.9 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							
													27.1 24.4 71.7 641	
													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 teftelis mērcē	1,3	60/40	13.0	12.8	15.2	227								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	5.8	53								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29								
P6 Rīsu pudiņš ar ogu ķīseli		80/80	1.9	1.1	31.0	140								
P7 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 102.2 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							
													19.5 17.7 97.7 628	
													Skolas piens 0 grami	

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Solanka zupa		200	3.1	3.5	8.1	76								
P2 Zivju kotlete	1,3,4	60	7.5	8.0	5.0	133								
P3 BP citronu mērce	1	50	0.4	0.7	3.4	21								
P4 Rīsi vārīti		120	3.6	0.9	36.0	165								
P5 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.4	45								
P6 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P7 Bezlaktozes piens	7	200	6.4	5.0	9.4	108								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							
													24.0 21.9 72.7 599	
													Skolas piens 0 grami	

**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu		200	6.2	7.7	11.4	145								
P2 BP Maltās gaļas mērce	1	100	11.0	13.2	4.6	190								
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.4	4.4	42								
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	5.5	24								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami AUGĻI un OGAS 104.7 grami		DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 102 grami							
													23.7 24.4 77.0 649	
													Skolas piens 0 grami	

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	3.6	3.2	13.4	97								
P2 BP Cūkgaļas stroganovs	1	100	11.1	14.1	4.4	198								
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.0	0.2	18.7	80								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	4.0	2.0	52								
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 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 98.06 grami KARTUPEĻI 134 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81 grami							
													25.6 26.8 56.0 580	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.31 grami AUGĻI un OGAS 214.2 grami		DĀRZENI 591.66 grami KARTUPEĻI 391.2 grami PIENS, skābie produkti 600 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 383 grami							Skolas piens 0 grami