

## ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/1-4kl

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	9.4	12.1	162								
P2 Makaroni ar cūkgaļu		150	7.4	8.8	24.1	206								
P3 Dārzenų salāti ar ķiplokiem		70	0.8	3.6	2.9	53								
P4 Saldskābmaize	1	25	1.5	0.3	13.4	63								
P5 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
P6 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 80.3 grami		DĀRZENI 148.8 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami							
														21.8 27.2 70.0 641
														Skolas piens 200 grami

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Mājas cūkgaļas kotlete	1,3	60	9.3	11.2	9.4	183								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Krējuma mērce	1,7	50	0.7	4.6	3.8	60								
P4 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1.1	6.4	2.4	72								
P5 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	6.8	29								
P6 Rudzu maize	1	25	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	60/50	9.4	5.5	11.8	134								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							
														23.9 28.2 65.0 618
														Skolas piens 0 grami

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzenų zupa ar gaļu un z. zirn./krējum	7	200/10	3.6	7.2	10.1	130								
P2 Cepta zivis	1,3,4	80	9.5	3.8	2.8	100								
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170								
P4 Krējuma – citronu mērce	1,7	40	0.5	4.1	1.7	45								
P5 Ķīnas kāpostu, tomātu salāti	7	70	1.4	3.6	2.3	48								
P6 Rudzu maize	1	25	1.4	0.3	10.2	56								
P7 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 1.2 grami		DĀRZENI 92.5 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 38.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 93 grami							
														25.7 25.5 72.6 667
														Skolas piens 200 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/krējums	7	200/10	6.5	8.5	18.6	182								
P2 Cūkgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku mē	1,7	120	11.6	12.8	7.8	200								
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	2.1	1.7	16.3	85								
P4 Marinētas bietes		70	0.7	0.1	7.7	35								
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0								
P6 Kviešu baltmaize	1	25	2.0	0.2	12.2	59								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 152.6 grami KARTUPEĻI 126 grami PIENS, skābie produkti 44.4 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80.8 grami							
														23.0 23.3 62.6 561
														Skolas piens 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Rasoņņiks zupa ar krējumu	1,7	200/5	4.1	7.3	15.9	146								
P2 Plovs ar vistas gaļu		180	10.8	10.5	34.7	277								
P3 Dārzenų salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1.6	1.3	2.8	36								
P4 Graudų maize	1,11	25	3.0	2.5	10.9	81								
P5 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
P6 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 137.4 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 11.4 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55.9 grami							
														25.4 26.9 81.8 697
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.5 grami AUGĻI un OGAS 169.5 grami		DĀRZENI 611.3 grami KARTUPEĻI 399.1 grami PIENS, skābie produkti 124.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 336.7 grami							Skolas piens 200 grami
														Skolas piens 600 grami