

## ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/5-9kl

## 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	250/10	7.8	11.2	16.0	202								
P2 Makaroni ar cūkgaļu		250	12.3	16.0	40.2	355								
P3 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
P4 Dārzenu salāti ar ķiplokiem		70	0.8	3.1	2.9	48								
P5 Saldskābmaize	1	50	3.0	0.6	26.7	126								
P6 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 80.3 grami		DĀRZENI 197.9 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.5 grami							<b>29.8 36.1 103.3 889</b>
													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	80	12.4	14.9	13.1	246								
P2 Vārīti kartupeļi		180	3.6	0.4	34.6	148								
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	8.8	37								
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P7 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	60/50	9.4	5.5	11.8	134								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.5 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 81.6 grami KARTUPEĻI 192 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 66.6 grami							<b>30.0 32.4 95.0 808</b>
													Skolas piens 0 grami	

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z. zirn/krējum	7	250/10	4.5	8.8	12.6	159								
P2 Cepta zivis	1,3,4	80	9.5	4.3	2.8	104								
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P4 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	5.1	2.1	56								
P5 Ķīnas kāpostu, tomātu salāti	7	70	1.1	3.6	2.0	46								
P6 Rudzu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P7 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 1.5 grami		DĀRZENI 102.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 41.5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 96.6 grami							<b>31.8 33.7 95.8 857</b>
													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	250/7	8.0	9.5	23.1	211								
P2 Cūkgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku m	1,7	120	12.0	17.1	7.9	242								
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	4.3	5.6	32.7	192								
P4 Marinētas bietes		70	0.7	0.1	7.7	35								
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0								
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 162.9 grami KARTUPEĻI 222 grami PIENS, skābie produkti 63.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86.5 grami							<b>27.7 33.1 91.8 792</b>
													Skolas piens 0 grami	

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Rasoļņiks zupa ar krējumu	1,7	250/10	5.2	10.4	20.0	195								
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	13.5	13.1	43.4	346								
P3 Dārzenu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1.6	1.3	2.8	36								
P4 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 155.5 grami KARTUPEĻI 66.7 grami PIENS, skābie produkti 16.4 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							<b>32.2 35.1 105.5 895</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.6 grami AUGĻI un OGAS 169.8 grami		DĀRZENI 700.4 grami KARTUPEĻI 600.7 grami PIENS, skābie produkti 151.6 grami					BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 402.2 grami							Skolas piens 600 grami