

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/1-4kl Glutēna nepanesība**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	9.4	12.1	162							
P2 BG Makaroni ar cūkgaļu		150	7.4	8.8	24.1	206							
P3 Dārzenu salāti ar ķiplokiem		70	0.8	3.6	2.9	53							
P4 Bezglutēna maize	6	25	0.6	0.7	10.2	53							
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					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami		20.9	27.6	66.9	630	Skolas piens 200 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Mājas cūkgaļas kotlete	3,6	60	8.4	11.0	11.7	189							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 BG Krējuma mērce	7	50	0.4	4.6	4.4	61							
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 Bezglutēna maize	6	25	0.5	0.5	8.2	42							
P7 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	60/50	9.4	5.5	11.8	134							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		22.1	28.4	67.9	623	Skolas piens 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z. zirn/krējum	7	200/10	3.6	7.2	10.1	130							
P2 BG Cepta zivis	3,4	80	9.2	3.8	3.3	101							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170							
P4 BG Krējuma – citronu mērce	7	40	0.4	4.0	2.0	46							
P5 Ķīnas kāpostu, tomātu salāti	7	70	1.4	3.6	2.3	48							
P6 Bezglutēna maize	6	25	0.6	0.7	10.2	53							
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					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 93 grami		24.4	25.7	73.4	667	Skolas piens 200 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.5	8.5	18.6	182							
P2 BG Cūkgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku	7	120	11.2	12.7	8.3	202							
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 Bezglutēna maize	6	20	0.5	0.5	8.2	42							
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					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80.8 grami		21.1	23.5	59.2	546	Skolas piens 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasoņņiks zupa ar rīsiem/ krējums	7	200/5	3.9	7.3	16.4	147							
P2 Plovs ar vistas gaļu		180	10.8	10.5	34.7	277							
P3 Dārzenu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1.6	1.3	2.8	36							
P4 Bezglutēna maize	6	25	0.6	0.7	10.2	53							
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					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55.9 grami		22.9	25.0	81.5	669	Skolas piens 200 grami
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 600 grami