

ĒDIENKARTE 3 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 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu		200	5.9	7.4	11.7	142							
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 Bezlaktozes piens	7	200	6.4	5.0	9.4	108							
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 200 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami			22.3	25.2	69.6	610
													Skolas piens 0 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 BP mērce	1	50	0.6	3.4	4.2	50							
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 BP Mannā putra ar Ogu ķīseli	1	100/80	3.0	0.8	31.8	146							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.3 grami AUGĻI un OGAS 10.7 grami		DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			17.3	22.4	85.4	620
													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		200	3.4	5.2	9.8	101							
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 BP citronu mērce	1	40	0.3	1.4	2.6	23							
P5 Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar eļļu		70	1.0	2.6	1.7	37							
P6 Rudzu maize	1	25	1.4	0.3	10.2	56							
P7 Bezlaktozes piens	7	200	6.4	5.0	9.4	108							
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 200 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 93 grami			25.6	19.8	72.6	596
													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	6.3	6.5	18.3	152							
P2 Cūkgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku mē 1		120	11.2	12.6	8.7	201							
P3 BP Kartupeļu biezenis		150	1.7	2.2	17.5	92							
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 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80.8 grami			22.0	21.6	64.4	540
													Skolas piens 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasolņiks zupa	1	200	3.9	6.3	15.8	136							
P2 Plovs ar vistas gaļu		180	10.8	10.5	34.7	277							
P3 Dārzenų salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1.5	2.5	2.6	43							
P4 Graudu maize	1,11	25	3.0	2.5	10.9	81							
P5 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
P6 Bezlaktozes piens	7	200	6.4	5.0	9.4	108							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 137.4 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55.9 grami			25.9	27.1	81.3	682
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 172.2 grami		DĀRZENI 611.3 grami KARTUPEĻI 399.1 grami PIENS, skābie produkti 600 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 336.7 grami						
													Skolas piens 0 grami