

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-2.g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Kukurūzas biežputra	7	120/2	4,7	4,0	22,2	144	L1 *Omlete	1,3,7	60	5,7	5,8	2,5	85
B2 *Biezpiena masa	7	25	3,8	0,2	1,1	21	L2 *Zaļie zirnīši		20	1,0	0,0	2,6	13
B3 *Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Maize ar sviestu	1,7	10/2	0,8	1,9	5,1	42
B4 *Zaļu tēja		100	0,0	0,0	1,0	4	L4 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
P1 *Mājas zupa ar sk. krējumu	7	120/5	2,2	3,1	7,4	66							
P2 *Sautēta cūkgaļa		60	5,1	11,6	3,3	140							
P3 *Vārīti griķi		90	3,8	1,1	19,0	101							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	1,7	1,3	4,2	36							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Augļu dzēriens		100	0,3	0,0	5,3	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami					KOPĀ: DĀRZENI 157 grami PIENA PRODUKTI 129 grami			31,1	32,1	94,4	760
													AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Auzu pārslu biežputra	1,7	120/2	5,6	5,4	17,6	142							
B2 *Kliju maize ar sviestu un tomātu	1,7	10/2/10	1,8	2,4	7,0	52							
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	1,0	4							
P1 *Vistas zupa	7	120/5	2,0	2,0	7,0	53							
P2 *Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	1	160	9,7	14,0	31,4	292							
P3 *Balto redīsu-ķirbju salāti		50	0,6	2,8	1,6	34							
P4 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P5 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,1	4,6	20							
L1 *Piena zupa ar rīsiem	7	150	4,9	4,2	14,8	117							
L2 *Baltmaize ar sieru	1,7	15/3/20	6,7	5,6	7,9	110							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 32 grami		LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami					KOPĀ: DĀRZENI 121 grami PIENA PRODUKTI 213 grami			32,1	36,5	97,6	847
													AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Četru graudu pārslu biežputra ar svie	1,7	120/2	5,4	4,6	21,3	148	L3 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B2 *Baltmaize ar papriku un sieru	1,7	15/2/15/	4,2	3,4	8,6	83	L4 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57
B3 *Kakao	7	100	3,6	2,9	7,2	70							
P1 *Zirņu zupa ar sk.krējumu	7	120/5	4,0	5,6	11,6	112							
P2 *Vistas gaļas plov		130	7,3	5,9	20,5	165							
P3 *Burkānu salāti ar krējumu	7	50	0,8	1,3	3,7	30							
P4 *Saldskābā maize	1	10	0,6	0,1	4,5	23							
P5 *Dzērveņu dzēriens		100	0,2	0,0	3,5	15							
L1 *Rauga pankūkas	1,7	80	5,0	4,2	27,4	168							
L2 *Sk.krējums	7	10	0,3	2,5	0,2	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 140 grami		LIESA GAĻA 29 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami					KOPĀ: DĀRZENI 150,5 grami PIENA PRODUKTI 244 grami			32,4	30,4	123,4	898
													AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Prosas biežputra ar ievārījumu	7	120/2/5	5,8	4,6	25,5	167	L1 *Biezpiena plāceniši	1,3,7	45	9,7	5,4	6,7	114
B2 *Baltmaize ar sviestu	1,7	10/2	0,8	1,9	5,1	42	L2 *Blenderētas zemenes		10	0,1	0,0	1,6	7
B3 *Sv.tomāti		30	0,3	0,1	1,1	6	L3 *Karkāde tējas dzēriens		100	0,0	0,0	2,0	8
B4 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L4 *Auglis		80	0,3	0,2	13,8	52
P1 *Gurķu zupa ar krējumu	1,7	120/5	2,2	4,3	9,2	84							
P2 *Zivju kotlete	1,4	45	7,3	2,7	14,3	112							
P3 *Kartupeļu biežputra	7	90	2,3	2,9	14,6	96							
P4 *Ķīnas kāpostu-puravu salāti		50	1,4	3,0	1,2	37							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Apelsīnu dzēriens		100	0,4	0,1	6,6	27							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 140 grami		LIESA GAĻA 4 grami ZIVIS 32 grami KARTUPEĻI 120 grami					KOPĀ: DĀRZENI 142,5 grami PIENA PRODUKTI 104 grami			31,2	25,2	108,5	782
													AR PIENA OLBALTUMIEM 47 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Miežu putrainu biežputra ar sviestu	1,7	120/2	5,2	4,0	23,3	150	L1 *Ziedkāposti omlētē	1,3,7	70	5,9	4,2	7,5	92
B2 *Baltmaize ar sieru	1,7	10/3/20	6,3	5,4	5,3	97	L2 *Baltmaize	1	10	0,8	0,3	5,1	27
B3 *Kumelīšu tēja		100	0,0	0,0	0,0	0	L3 *Zaļu tēja		100	0,0	0,0	1,0	4
P1 *Borščs ar krējumu	7	120/5	2,5	4,9	6,5	79							
P2 *Tefteļi	3	50	5,6	11,3	6,2	151							
P3 *Tomātu mērce	1	40	0,6	0,5	3,8	22							
P4 *Vārīti kartupeļi		80	1,7	0,1	12,6	60							
P5 *Zaļie lapu salāti ar sarkanajiem redīsi	7	50	0,8	0,9	1,3	15							
P6 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P7 *Bumbieru dzēriens		100	0,3	0,0	5,9	25							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 102 grami					KOPĀ: DĀRZENI 173 grami PIENA PRODUKTI 104 grami			30,2	31,8	83,3	745
													AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30,5 grami AUGĻI un OGAS 382 grami		LIESA GAĻA 149 grami ZIVIS 32 grami KARTUPEĻI 297 grami					KOPĀ: DĀRZENI 744 grami PIENA PRODUKTI 794 grami						AR PIENA OLBALTUMIEM 122 grami

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-2.g.v. Dp

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1