

## ĒDIENKARTE 2.nedēļa 3-6g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

## Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv   | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv      | Olbal.      | Tauki        | Oglhi      | Kalor                         |
|---|--------|--|--------|-------|-------|-------|---|--------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------------------------|
| B1 *Auzu pārslu biezputra ar sviestu  | 1,7    | 150/3  | 6,5    | 6,8   | 20,8  | 170   | L2 *Blenderētas zemenes                                       |        | 15          | 0,1         | 0,0          | 1,7        | 7                             |
| B2 *Cepumi  | 1,3,7  | 30   | 2,1    | 4,2   | 21,0  | 81    | L3 *Baltaize  | 1      | 15          | 1,3         | 0,4          | 7,7        | 40                            |
| B3 *Bērnu kafija ar pienu   | 1,7    | 150  | 3,1    | 2,4   | 5,0   | 54    | L4 *Tēja  |        | 150         | 0,0         | 0,0          | 2,0        | 8                             |
| P1 *Siera zupa ar dārzeņiem   | 7      | 150  | 4,2    | 5,8   | 12,3  | 125   |   |        |             |             |              |            |                               |
| P2 *Vistas teftelis krējuma mērcē   | 1,7    | 50/30  | 9,9    | 10,0  | 14,4  | 187   |   |        |             |             |              |            |                               |
| P3 *Vārti griķi   |        | 90   | 3,9    | 1,2   | 19,6  | 104   |   |        |             |             |              |            |                               |
| P4 *Burkānu salāti ar ķiplokiem   |        | 70   | 0,9    | 2,8   | 4,8   | 52    |   |        |             |             |              |            |                               |
| P5 *Rudzu maize   | 1      | 20   | 1,1    | 0,2   | 9,6   | 47    |   |        |             |             |              |            |                               |
| P6 *Augļu dzēriens.   |        | 150  | 0,4    | 0,0   | 7,1   | 30    |   |        |             |             |              |            |                               |
| L1 *Biezpiena masa  | 7      | 60   | 9,7    | 2,7   | 2,1   | 72    |   |        |             |             |              |            |                               |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,85 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 8,2 grami<br>AUGĻI un OGAS 61 grami |        | LIESA GAĻA 40 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 35 grami |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>DĀRŽENI 182 grami<br>PIENA PRODUKTI 199 grami |        | <b>43,1</b> | <b>36,5</b> | <b>128,1</b> | <b>978</b> | AR PIENA OLBALTUMIEM 65 grami |

## Otrdiena

| Ēdiena nosaukums   | Alerg. | Gat.sv  | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv      | Olbal.      | Tauki        | Oglhi      | Kalor                         |
|--|--------|---|--------|-------|-------|-------|---|--------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------------------------|
| B1 *Rīsu biezputra ar sviestu  | 7      | 150/3   | 5,3    | 5,6   | 22,8  | 163   | L2 *Piparmētru tēja   |        | 150         | 0,0         | 0,0          | 0,0        | 0                             |
| B2 *Baltaize ar sieru un gurķi   | 1,7    | 15/2/10/  | 4,1    | 3,4   | 8,3   | 82    |   |        |             |             |              |            |                               |
| B3 *Kakao ar pienu   | 7      | 150   | 3,5    | 2,8   | 7,2   | 68    |   |        |             |             |              |            |                               |
| P1 *Zivju zupa   | 4,7    | 150   | 3,4    | 1,6   | 7,5   | 60    |   |        |             |             |              |            |                               |
| P2 *Mājas sautējums ar gaļu  |        | 170   | 12,8   | 6,7   | 18,0  | 187   |   |        |             |             |              |            |                               |
| P3 *Sk.krējums   | 7      | 10  | 0,3    | 2,5   | 0,2   | 20    |   |        |             |             |              |            |                               |
| P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem   |        | 70  | 1,8    | 2,1   | 1,8   | 33    |   |        |             |             |              |            |                               |
| P5 *Rudzu maize  | 1      | 20  | 1,1    | 0,2   | 9,6   | 47    |   |        |             |             |              |            |                               |
| P6 *Dzērveņu dzēriens  |        | 150   | 0,2    | 0,0   | 3,1   | 13    |   |        |             |             |              |            |                               |
| L1 *Zemeņu plātsmaize  | 1,7    | 100   | 4,6    | 6,7   | 36,6  | 225   |   |        |             |             |              |            |                               |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 11,2 grami<br>AUGĻI un OGAS 80 grami |        | LIESA GAĻA 37 grami<br>ZIVIS 14 grami<br>KARTUPEĻI 90 grami |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>DĀRŽENI 220,5 grami<br>PIENA PRODUKTI 214,8 grami |        | <b>37,1</b> | <b>31,6</b> | <b>114,9</b> | <b>898</b> | AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami |

## Trešdiena

| Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv   | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv      | Olbal.      | Tauki        | Oglhi       | Kalor                        |
|---|--------|--|--------|-------|-------|-------|---|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------------------------|
| B1 *Četrus graudu pārslu biezputra  | 1,7    | 150/3  | 6,2    | 5,8   | 25,1  | 178   | P7 *Ogu dzēriens  |        | 150         | 0,3         | 0,1          | 3,0         | 14                           |
| B2 *Iebiezināts piens ar cukuru   | 7      | 7  | 0,5    | 0,6   | 4,0   | 23    | L1 *Prosas piens zupa   | 7      | 150         | 5,0         | 4,5          | 16,5        | 126                          |
| B3 *Baltaize ar sviestu un tomātu   | 1,7    | 15/2/15  | 1,4    | 2,1   | 8,3   | 59    | L2 *Cepumi  | 1,3,7  | 20          | 1,4         | 2,8          | 14,0        | 54                           |
| B4 *Tēja  |        | 150  | 0,0    | 0,0   | 1,5   | 6     | L3 *Auglis  |        | 120         | 0,4         | 0,2          | 16,6        | 62                           |
| P1 *Zaļo zirnīšu krēmzupa ar grauzdiņiem  | 1,7    | 150/10   | 4,7    | 5,3   | 18,1  | 141   |   |        |             |             |              |             |                              |
| P2 *Aknu plācenis   | 1,3,7  | 50   | 10,3   | 9,0   | 8,3   | 157   |   |        |             |             |              |             |                              |
| P3 *Vārti rīsi  |        | 90   | 2,6    | 0,9   | 20,2  | 100   |   |        |             |             |              |             |                              |
| P4 *Sk.krējums ar garšaugiem  | 7      | 20   | 0,7    | 5,0   | 0,4   | 41    |   |        |             |             |              |             |                              |
| P5 *Biešu salāti  |        | 70   | 1,0    | 2,8   | 6,3   | 55    |   |        |             |             |              |             |                              |
| P6 *Rudzu maize   | 1      | 20   | 1,1    | 0,2   | 9,6   | 47    |   |        |             |             |              |             |                              |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami<br>AUGĻI un OGAS 160 grami |        | LIESA GAĻA 12 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 40 grami |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>DĀRŽENI 128 grami<br>PIENA PRODUKTI 223 grami |        | <b>35,5</b> | <b>39,4</b> | <b>151,7</b> | <b>1061</b> | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami |

## Ceturtdiena

| Ēdiena nosaukums   | Alerg. | Gat.sv   | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv      | Olbal.      | Tauki        | Oglhi       | Kalor                         |
|--|--------|--|--------|-------|-------|-------|---|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------------|
| B1 *Mannas biezputra ar ķirbi/sviestu  | 1,7    | 150/3  | 6,5    | 4,2   | 27,5  | 175   | L1 *Biezpiena sacepums  | 1,3,7  | 60          | 9,9         | 5,8          | 6,6         | 119                           |
| B2 *Baltaize ar sviestu un sieru   | 1,7    | 15/2/15  | 5,3    | 4,1   | 7,8   | 91    | L2 *Augļu kiselis   |        | 150         | 0,2         | 0,0          | 9,0         | 37                            |
| B3 *Kumelīšu tēja  |        | 150  | 0,0    | 0,0   | 2,0   | 8     |   |        |             |             |              |             |                               |
| B4 *Sezonas dārzeņi  |        | 50   | 0,6    | 0,0   | 3,6   | 20    |   |        |             |             |              |             |                               |
| P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu   | 7      | 150/5  | 3,2    | 7,7   | 12,6  | 133   |   |        |             |             |              |             |                               |
| P2 *Cūkgāļas gulašs  | 1,7    | 70   | 8,4    | 19,3  | 7,8   | 240   |   |        |             |             |              |             |                               |
| P3 *Vārti makaroni   | 1      | 90   | 3,4    | 0,4   | 23,0  | 109   |   |        |             |             |              |             |                               |
| P4 *Vitamīnu salāti  |        | 70   | 1,4    | 2,9   | 3,4   | 47    |   |        |             |             |              |             |                               |
| P5 *Rudzu maize  | 1      | 20   | 1,1    | 0,2   | 9,6   | 47    |   |        |             |             |              |             |                               |
| P6 *Meža ogu dzēriens  |        | 150  | 0,3    | 0,1   | 3,5   | 16    |   |        |             |             |              |             |                               |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami<br>AUGĻI un OGAS 60 grami |        | LIESA GAĻA 53 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 35 grami |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>DĀRŽENI 235 grami<br>PIENA PRODUKTI 132 grami |        | <b>40,4</b> | <b>44,8</b> | <b>116,5</b> | <b>1040</b> | AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami |

## Piektdiena

| Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv  | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv      | Olbal.      | Tauki        | Oglhi      | Kalor                          |
|---|--------|---|--------|-------|-------|-------|---|--------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------------------------|
| B1 *Kukurūzas biezputra ar sviestu  | 7      | 150/3   | 5,6    | 5,1   | 27,2  | 177   | L2 *Sk.krējums  | 7      | 10          | 0,3         | 2,5          | 0,2        | 20                             |
| B2 *Olu un siera pastētmaize  | 1,3,7  | 15/20   | 4,4    | 5,1   | 7,8   | 96    | L3 *Rudzu maize   | 1      | 20          | 1,1         | 0,2          | 9,6        | 47                             |
| B3 *Tēja  |        | 150   | 0,0    | 0,0   | 2,0   | 8     | L4 *Karkāde tējas dzēriens  |        | 150         | 0,0         | 0,0          | 2,0        | 8                              |
| P1 *Skābeņu zupa ar olu un krējumu  | 3,7    | 150/5/5   | 3,6    | 5,2   | 7,0   | 89    |   |        |             |             |              |            |                                |
| P2 *Sautēta vistas gaļa krējuma mērcē   | 7      | 70  | 8,6    | 11,1  | 1,4   | 140   |   |        |             |             |              |            |                                |
| P3 *Vārti kartupeļi   |        | 90  | 2,0    | 0,1   | 14,8  | 70    |   |        |             |             |              |            |                                |
| P4 *Balto redīsu-burkānu salāti   |        | 70  | 0,8    | 2,8   | 2,2   | 38    |   |        |             |             |              |            |                                |
| P5 *Rudzu maize   | 1      | 20  | 1,1    | 0,2   | 9,6   | 47    |   |        |             |             |              |            |                                |
| P6 *Ogu dzēriens  |        | 150   | 0,3    | 0,1   | 5,0   | 22    |   |        |             |             |              |            |                                |
| L1 *Sautēti dārzeņi   |        | 150   | 4,2    | 4,9   | 16,8  | 130   |   |        |             |             |              |            |                                |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,97 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 7,2 grami<br>AUGĻI un OGAS 40 grami   |        | LIESA GAĻA 53 grami<br>ZIVIS 0 grami<br>KARTUPEĻI 195 grami   |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>DĀRŽENI 199,1 grami<br>PIENA PRODUKTI 119 grami   |        | <b>31,9</b> | <b>37,3</b> | <b>105,4</b> | <b>891</b> | AR PIENA OLBALTUMIEM 6 grami   |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 5,51 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 38,7 grami<br>AUGĻI un OGAS 401 grami |        | LIESA GAĻA 195 grami<br>ZIVIS 14 grami<br>KARTUPEĻI 395 grami |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>DĀRŽENI 964,6 grami<br>PIENA PRODUKTI 887,8 grami |        |             |             |              |            | AR PIENA OLBALTUMIEM 141 grami |

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 3-6g.v. Dp

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1 no 1