

ĒDIENKARTE 3.nedēļa 1-2.g.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 *Miežu putrainu biezputra ar sviestu	1,7	120/2	5,2	4,0	22,4	146	L2 *Biezpiena masa	7	15	2,4	0,3	1,5	18
B2 *Cepumi	1,3,7	20	1,4	2,8	14,0	54	L3 *Zaļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B3 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	100	2,4	1,9	5,1	48							
P1 *Vistas zupa ar sk.krējumu	7	120/5	2,8	2,8	8,2	68							
P2 *Boloņas mērce ar gaļu	1	60	6,3	18,0	3,5	202							
P3 *Vārīti makaroni	1	100	3,4	0,4	23,0	109							
P4 *Balto redīsu-burkānu salāti		50	0,6	2,8	1,8	36							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,0	3,2	14							
L1 *Plānas pankūkas	1,3,7	40	2,6	1,9	11,6	74							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,2 grami AUGĻI un OGAS 24 grami		LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami					KOPĀ: DĀRZENI 81,5 grami PIENA PRODUKTI 187 grami			27,8	35,0	101,0	801
													AR PIENA OLBALTUMIEM 12 grami

Otrdiena

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	120/2	5,6	5,4	17,8	142	L1 *Vinigrets		100	1,4	2,0	8,7	60
B2 *Maize ar siera masu	1,3,7	15/20	5,5	3,2	8,1	83	L2 *Vārīta ola	3	25	3,2	2,9	0,2	39
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Baltmaize	1	10	0,8	0,3	5,1	27
B4 *Sezonas dārzeņi		50	0,6	0,0	3,6	20	L4 *Zaļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
P1 *Veģetārā pākšaugu zupa ar sk.krēju	7,9	120/5	4,1	2,1	13,5	91							
P2 *Strogonovs krējuma mērcē	1,7	60	4,3	10,7	1,5	119							
P3 *Vārīti griķi		90	2,7	0,8	13,6	72							
P4 *Zaļie lapu salāti ar tomātiem	7	50	0,8	1,4	1,7	20							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Augļu dzēriens.		100	0,1	0,0	4,4	18							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,3 grami AUGĻI un OGAS 24 grami		LIESA GAĻA 25 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 45 grami					KOPĀ: DĀRZENI 218 grami PIENA PRODUKTI 116 grami			29,8	28,9	86,8	732
													AR PIENA OLBALTUMIEM 14 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Prosas biezputra ar sviestu	7	120/2	5,8	4,6	22,2	153	P6 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23
B2 *Ogu mērce		10	0,1	0,0	1,9	8	P7 *Bumbieru dzēriens		100	0,2	0,0	5,1	21
B3 *Maize ar kausēto sieru	1,7	15/15	3,0	3,9	8,1	80	L1 *Kartupeļu pankūkas ar sk.krējumu	1,3,7	80/10	3,4	4,1	17,6	118
B4 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L2 *Piens	7	100	3,2	2,5	4,5	54
B5 *Auglis		70	0,7	0,0	9,1	40							
P1 *Frikadeļu zupa ar krējumu	3,7	120/5	3,6	3,3	7,4	74							
P2 *Cisiņi vārīti		60	6,6	14,3	1,0	159							
P3 *Tomātu mērce	1	30	0,2	0,9	1,1	13							
P4 *Grūbas vārītas	1	100	2,0	0,2	14,6	69							
P5 *Burkānu salāti ar eļļu		50	0,6	1,0	4,4	31							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 100,5 grami		LIESA GAĻA 72 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 93 grami					KOPĀ: DĀRZENI 68,7 grami PIENA PRODUKTI 197 grami			30,0	35,0	103,9	852
													AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Kukurūzas biezputra ar sviestu	7	120/2	4,7	4,0	22,3	144	P6 *Apelsīnu dzēriens		100	0,3	0,1	5,7	23
B2 *Ievārījums		5	0,0	0,0	3,3	13	L1 *Biezpiena sacepums	1,3,7	60	11,8	2,6	9,3	105
B3 *Maize ar sviestu	1,7	15/5	1,3	4,5	7,7	78	L2 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	1,8	8
B4 *Zaļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Kefīrs	7	70	2,1	1,4	3,2	34
B5 *Auglis		50	0,4	0,2	4,0	19							
P1 *Veģet. borščs zupa ar krējumu	7	120/5	1,8	4,1	10,7	86							
P2 *Zivju kotlete	1,3,4	40	4,8	7,4	7,4	116							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	100	1,8	2,8	11,6	80							
P4 *Ķīnas kāpostu-purāvu salāti		50	1,4	3,0	1,2	37							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami AUGĻI un OGAS 87 grami		LIESA GAĻA 0 grami ZIVIS 20 grami KARTUPEĻI 105 grami					KOPĀ: DĀRZENI 120 grami PIENA PRODUKTI 181 grami			31,1	30,1	95,0	774
													AR PIENA OLBALTUMIEM 55 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Četru graudu pārslu biezputra ar svie	1,7	120/2	5,4	4,6	21,4	148	L3 *Kumelišu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B2 *Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/15	5,3	4,9	7,8	98							
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
P1 *Kāpostu zupa ar krējumu	7	120/5	3,2	5,8	11,2	110							
P2 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem		140	6,7	6,8	20,0	171							
P3 *Zaļie lapu salāti ar sarkanajiem redīsi	7	50	0,8	0,9	1,3	15							
P4 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P5 *Apelsīnu-rabarberu dzēriens		100	0,2	0,0	4,0	17							
L1 *Škelto zirņu biezenis ar sviestu	7	120/3	9,2	3,1	25,9	169							
L2 *Sv.gurķi		40	0,3	0,0	1,0	6							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,6 grami AUGĻI un OGAS 24 grami		LIESA GAĻA 26 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 105 grami					KOPĀ: DĀRZENI 197 grami PIENA PRODUKTI 102 grami			31,6	26,3	101,4	773
													AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,06 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 33,7 grami AUGĻI un OGAS 259,5 grami		LIESA GAĻA 171 grami ZIVIS 20 grami KARTUPEĻI 388 grami					KOPĀ: DĀRZENI 685,2 grami PIENA PRODUKTI 783 grami						
													AR PIENA OLBALTUMIEM 111 grami

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

ĒDIENKARTE 3.nedēļa 1-2.g.v. Dp

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1 no 1