

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-2.g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdienā

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	3,7	0,2	1,5	23	L2 *Zaļie zirnīši		20	1,0	0,0	2,6	13
B3 *Cepumi	1,3,7	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	2,0	3,1	5,9	59							
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	0,2	0,0	4,0	17							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 24 grami		LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami					KOPĀ: DĀRZENI 157 grami PIENA PRODUKTI 128 grami		30,8	32,0	92,1	748	AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

Otrdienā

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	1,8	2,0	5,8	48							
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	0,0	3,2	14							
L1 *Piena zupa ar rīsiem	7	120	4,0	3,5	13,4	101							
L2 *Baltmaize ar sieru	1,7	15/2/10	4,0	3,4	7,8	79							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 24 grami		LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami					KOPĀ: DĀRZENI 126 grami PIENA PRODUKTI 182 grami		28,2	33,5	93,7	789	AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami

Trešdienā

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 *Sviestmaize 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	3,0	2,4	6,3	59							
P1 *Zirņu zupa ar sk.krējumu	7	120/5	3,8	5,6	10,1	105							
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	0,1	0,0	2,9	12							
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 124 grami		LIESA GAĻA 29 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami					KOPĀ: DĀRZENI 150,5 grami PIENA PRODUKTI 224 grami		31,4	29,9	120,4	877	AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami

Ceturtdienā

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 plācenīši	1,3,7	45	9,9	5,4	8,0	120
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		100	0,3	0,2	13,8	52
P1 *Gurķu zupa ar krējumu	1,7	120/5	2,0	4,3	7,7	77							
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	0,3	0,1	5,7	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 134 grami		LIESA GAĻA 4 grami ZIVIS 32 grami KARTUPEĻI 110 grami					KOPĀ: DĀRZENI 142,5 grami PIENA PRODUKTI 104 grami		31,2	25,1	107,4	777	AR PIENA OLBALTUMIEM 47 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Miežu putraim 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 *Piens	7	100	3,2	2,5	4,5	54
P1 *Borščs ar krējumu	7	120/5	2,8	5,0	7,3	85							
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	0,2	0,0	5,1	21							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 24 grami		LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 100 grami					KOPĀ: DĀRZENI 188 grami PIENA PRODUKTI 204 grami		33,7	34,4	86,9	797	AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 29 grami AUGĻI un OGAS 330 grami		LIESA GAĻA 149 grami ZIVIS 32 grami KARTUPEĻI 255 grami					DĀRZENI 764 grami PIENA PRODUKTI 842 grami						AR PIENA OLBALTUMIEM 112 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