

ĒDIENKARTE 4.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 ar sviestu	7	120/2	4,4	3,7	21,8	138	P6 *Ogu dzēriens		100	0,2	0,1	3,5	15
B2 *Biezpiens ar krējumu	7	15/5	2,9	1,3	0,4	23	L1 *Omlete ar sieru	1,3,7	65	7,2	6,2	3,7	99
B3 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	2,6	11	L2 *Sv.tomāti		30	0,3	0,1	1,1	6
B4 *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
B5 *Kakao ar pienu	7	100	2,5	2,1	5,8	52	L4 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	0,0	0
P1 *Veģet. darzeņu zupa ar sk.krējumu	7	120/5	2,4	2,4	8,6	65							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	50	4,4	11,1	2,2	127							
P3 *Vārīti griķi		90	4,1	1,2	20,7	110							
P4 *Redīsu salāti		50	0,5	1,0	1,0	15							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 40 grami		LIESA GAĻA 27 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 25 grami					KOPĀ: DĀRZENI 122 grami PIENA PRODUKTI 182 grami			31,8	34,0	95,3	782
													AR PIENA OLBALTUMIEM 19 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Prosas biežputra ar sviestu	7	120/2	5,5	4,3	21,8	148	L1 *Smalkmaizīte kanēļu	1,7	50	3,2	4,8	24,6	153
B2 *Maize ar biežpiena masu	1,7	15/15	3,4	2,3	8,2	68	L2 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	120	1,8	1,4	4,2	37
B3 *Kumelīšu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
B4 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57							
P1 *Gurķu zupa ar krējumu	7	120/5	1,2	2,2	6,0	48							
P2 *Cepts vistas giross		40	8,8	9,8	0,3	124							
P3 *Vārīti rīsi ar dārzeņiem		90	2,9	2,4	20,6	117							
P4 *Burkānu salāti		50	0,6	1,9	4,0	38							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Citronu dzēriens		100	0,0	0,0	2,1	9							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 19 grami					KOPĀ: DĀRZENI 129 grami PIENA PRODUKTI 143 grami			29,0	29,2	111,6	829
													AR PIENA OLBALTUMIEM 13 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	1,7	120/2	5,0	4,3	20,8	142	P6 *Augļu dzēriens		100	0,3	0,0	5,2	22
B2 *Ievārījums		5	0,0	0,0	3,3	13	L1 *Rauga pankūkas	1,7	60	4,0	4,0	20,8	135
B3 *Baltmaize ar kaus.sieru un gurķi	1,7	15/15/3	3,3	3,9	8,9	84	L2 *Sk.krējums	7	10	0,3	2,5	0,2	20
B4 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8
B5 *Sezonas dārzeņi		100	3,0	0,4	2,4	25							
P1 *Biešu zupa ar liellopa gaļu un krējumu	7	120/5	1,8	2,3	5,0	51							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3	50	6,6	14,0	5,8	177							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	90	2,2	1,3	13,3	75							
P4 *Zaļie lapu salāti ar tomātiem	7	50	0,8	1,4	1,6	20							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		LIESA GAĻA 43 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 95 grami					KOPĀ: DĀRZENI 226 grami PIENA PRODUKTI 146 grami			27,8	34,2	95,9	804
													AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami

Ceturtdienā

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	4,8	3,7	22,0	141	L1 *Piena auzu pārslu zupa	1,7	150	4,2	2,9	11,2	88
B2 *Sviestmaize ar sieru	1,7	10/2/15	4,8	6,2	5,1	96	L2 *Maize ar ievārījumu	1	15/5	1,3	0,4	11,0	54
B3 *Zāļu tēja		100	0,0	0,0	2,0	8	L3 *Piparmētru tēja		100	0,0	0,0	1,0	4
B4 *Auglis		50	0,5	0,0	6,5	28							
P1 *Pupiņu zupa ar sk.krējumu	7	120/5	3,3	2,7	9,9	77							
P2 *Vistas gaļa rozā mercē	1,7	60	6,1	6,5	3,8	99							
P3 *Vārīti makaroni	1	70	2,9	0,3	19,5	92							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem		50	1,2	2,9	1,8	39							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens		150	0,3	0,0	5,4	23							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,3 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		LIESA GAĻA 34 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami					KOPĀ: DĀRZENI 104 grami PIENA PRODUKTI 169 grami			30,0	25,8	103,9	773
													AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 *Asorti biežputra ar ievārījumu	7	120/2/5	4,9	4,2	24,6	156							
B2 *Kliju sviestmaize ar gurķi	1,7	10/2/15	1,8	2,4	7,0	51							
B3 *Tēja		100	0,0	0,0	2,0	8							
P1 *Zivju zupa ar krējumu	4,7	120/5	1,8	2,2	6,0	51							
P2 *Dārzeņu sautējums ar gaļu		130	8,4	12,4	13,1	201							
P3 *Raibie salāti ar selerijas kātiem	9	50	1,3	4,0	4,7	60							
P4 *Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	7,2	35							
P5 *Ābolu sulas dzēriens		100	0,2	0,0	5,6	23							
L1 *Biezpiena sacepums ar bumbieriem	1,3,7	80	12,2	3,6	14,6	137							
L2 *Jogurts ar ogu piedevu	7	100	2,9	2,5	8,0	66							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami AUGĻI un OGAS 29 grami		LIESA GAĻA 28 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 58 grami					KOPĀ: DĀRZENI 179 grami PIENA PRODUKTI 196 grami			34,3	31,5	92,7	788
													AR PIENA OLBALTUMIEM 57 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 38,4 grami AUGĻI un OGAS 284 grami		LIESA GAĻA 180 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 232 grami					KOPĀ: DĀRZENI 760 grami PIENA PRODUKTI 836 grami						
													AR PIENA OLBALTUMIEM 119 grami

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

ĒDIENKARTE 4.nedēļa 1-2.g.v. Dp

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1