

ĒDIENKARTE 4.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 *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	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	3,8	1,1	19,0	101							
P4 *Redīsu salāti		50	0,6	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 123 grami PIENA PRODUKTI 182 grami		31,5	33,9	93,7	773	AR PIENA OLBALTUMIEM 19 grami

Otrdiena

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	3,6	2,4	8,3	70	L2 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	120	1,8	1,4	4,2	37
B3 *Kumelīšu tēja		100	0,0	0,0	1,0	4							
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	3,1	2,4	21,7	122							
P4 *Burkānu salāti ar sēkliņām		50	1,0	2,0	4,1	41							
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 11,5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		LIESA GAĻA 48 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 19 grami					KOPĀ: DĀRZENI 130 grami PIENA PRODUKTI 143 grami		29,7	29,5	111,9	836	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 *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.siers 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	1,7	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 229 grami PIENA PRODUKTI 146 grami		27,9	34,2	96,0	805	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 *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	12,1	92
B2 *Sviestmaize ar sieru	1,7	10/2/15	4,8	7,0	5,1	104	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	10,1	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	1,9	40							
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23							
P6 *Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens		150	0,4	0,0	6,3	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,2 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		LIESA GAĻA 34 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami					KOPĀ: DĀRZENI 100 grami PIENA PRODUKTI 170 grami		30,2	26,7	106,0	790	AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami

Piektdiena

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	8,6	12,4	14,6	208							
P3 *Raibie salāti ar selerijas kātiem		50	1,4	4,0	4,8	61							
P4 *Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	7,2	35							
P5 *Ābolu sulas dzēriens		100	0,1	0,0	4,2	17							
L1 *Biezpiena sacepums ar bumbieriem	1,3,7	80	12,0	3,8	13,3	132							
L2 *Jogurts ar ogu piedevu	7	100	2,9	2,5	16,1	98							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami AUGĻI un OGAS 29 grami		LIESA GAĻA 28 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 68 grami					KOPĀ: DĀRZENI 183 grami PIENA PRODUKTI 196 grami		34,4	31,7	99,7	819	AR PIENA OLBALTUMIEM 57 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 37,3 grami AUGĻI un OGAS 299 grami		LIESA GAĻA 180 grami ZIVIS 5 grami KARTUPEĻI 247 grami					DĀRZENI 765 grami PIENA PRODUKTI 837 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