

## ĒDIENKARTE 4.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 *Kukurūzas biežputra ar sviestu	7	150/3	5,6	5,0	28,2	180	P6 *Ogu dzēriens		150	0,2	0,1	4,8	21
B2 *Biezpiens ar krējumu	7	15/5	2,9	1,3	0,4	23	L1 *Omlete ar sieru	1,3,7	60	8,0	8,2	4,2	123
B3 *Blenderētas zemenes		15	0,1	0,0	2,6	11	L2 *Sv.tomāti		40	0,4	0,1	1,5	9
B4 *Cepumi	1,3,7	30	2,1	4,2	21,0	81	L3 *Maize ar sviestu	1,7	15/2	1,3	2,1	7,7	55
B5 *Kakao ar pienu	7	150	1,9	1,6	5,9	45	L4 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	0,0	0
P1 *Veģet. darzeņu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	3,2	1,9	12,1	78							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	60	5,6	14,4	3,2	166							
P3 *Vārīti griķi		100	4,6	1,4	23,4	125							
P4 *Redīsu salāti		70	0,7	3,8	1,4	43							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 46 grami		LIESA GAĻA 34 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 34 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 169 grami PIENA PRODUKTI 175 grami			<b>37,7</b>	<b>44,3</b>	<b>125,8</b>	<b>1006</b>
									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	150/3	6,9	5,8	27,8	191	L1 *Smalkmaizīte kanēļu	1,7	60	4,4	6,3	34,9	211
B2 *Maize ar biežpiena masu	1,7	15/15	3,4	2,3	8,2	68	L2 *Bērnu kafija ar pienu	1,7	150	1,6	1,2	4,8	36
B3 *Kumelīšu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12							
B4 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57							
P1 *Gurķu zupa ar krējumu	7	150/5	1,5	2,5	8,1	61							
P2 *Cepts vistas giross		40	9,2	10,4	0,4	132							
P3 *Vārīti rīsi ar dārzeņiem		100	3,9	4,1	27,4	163							
P4 *Burkānu salāti		70	0,9	3,8	5,4	62							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Citronu dzēriens		150	0,2	0,0	3,5	15							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,7 grami AUGĻI un OGAS 120 grami		LIESA GAĻA 50 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 26 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 173,3 grami PIENA PRODUKTI 156 grami			<b>33,9</b>	<b>36,6</b>	<b>146,0</b>	<b>1055</b>
									AR PIENA OLBALTUMIEM 13 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 ar svi	1,7	150/3	6,3	5,8	26,5	184	P6 *Augļu dzēriens		150	0,4	0,0	7,8	32
B2 *Ievārījums		7	0,0	0,0	4,6	19	L1 *Rauga pankūkas	1,7	80	4,8	5,8	27,0	179
B3 *Baltmaize ar kaus.sieru un gurķi	1,7	15/10/3	2,8	3,8	6,4	71	L2 *Sk.krējums	7	15	0,5	3,8	0,3	30
B4 *Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L3 *Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B5 *Sezonas dārzeņi		100	3,0	0,4	2,4	25							
P1 *Biešu zupa ar liellopa gaļu un krējumu	7	150/5	2,6	2,8	6,8	71							
P2 *Cūkgaļas kotlete	1,3	60	5,6	11,6	6,0	153							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	100	2,5	3,0	14,9	99							
P4 *Zaļie lapu salāti ar tomātiem	7	70	1,1	1,7	2,2	26							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 45 grami		LIESA GAĻA 39 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 109 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 259 grami PIENA PRODUKTI 169 grami			<b>30,8</b>	<b>39,0</b>	<b>120,2</b>	<b>958</b>
									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	150/3	5,9	5,0	26,9	177	L1 *Piena auzu pārslu zupa	1,7	150	4,0	2,6	13,4	93
B2 *Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/15	5,2	7,2	7,7	117	L2 *Maize ar ievārījumu	1	15/7	1,3	0,4	12,3	59
B3 *Zāļu tēja		150	0,0	0,0	2,9	12	L3 *Piparmētru tēja		150	0,0	0,0	2,9	12
B4 *Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57							
P1 *Pupiņu zupa ar sk.krējumu	7	150/5	4,5	3,2	12,3	97							
P2 *Vistas gaļa rozā mercē	1,7	60	7,6	7,9	5,0	123							
P3 *Vārīti makaroni	1	90	3,8	0,4	25,8	122							
P4 *Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,6	3,9	2,5	53							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens		150	0,6	0,0	10,2	44							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,2 grami AUGĻI un OGAS 161 grami		LIESA GAĻA 44 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 152 grami PIENA PRODUKTI 159 grami			<b>36,8</b>	<b>30,9</b>	<b>144,4</b>	<b>1011</b>
									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	150/7	6,1	5,6	30,5	198							
B2 *Kliju sviestmaize ar gurķi	1,7	15/3/15	2,7	3,5	10,3	76							
B3 *Tēja		150	0,0	0,0	2,9	12							
P1 *Zivju zupa ar krējumu	4,7	150/5	2,3	3,2	7,9	70							
P2 *Dārzeņu sautējums ar gaļu		170	10,2	13,4	19,1	242							
P3 *Raibie salāti ar selerijas kātiem	9	70	1,7	4,2	6,4	71							
P4 *Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	7,2	35							
P5 *Ābolu sulas dzēriens		150	0,3	0,0	8,4	35							
L1 *Biezpiena sacepums ar bumbieriem	1,3,7	90	12,7	7,8	17,1	186							
L2 *Jogurts ar ogu piedevu	7	120	3,5	3,0	9,6	79							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami AUGĻI un OGAS 33,3 grami		LIESA GAĻA 28 grami ZIVIS 6 grami KARTUPEĻI 80 grami					<b>KOPĀ:</b> DĀRŽENI 252,3 grami PIENA PRODUKTI 241 grami			<b>40,5</b>	<b>40,9</b>	<b>119,5</b>	<b>1004</b>
									AR PIENA OLBALTUMIEM 56 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 56 grami AUGĻI un OGAS 405,3 grami		LIESA GAĻA 195 grami ZIVIS 6 grami KARTUPEĻI 284 grami					DĀRŽENI 1005,6 grami PIENA PRODUKTI 900 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 118 grami			

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

ĒDIENKARTE 4.nedēļa 3-6g.v. Dp

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1