

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-2.g.v. Dp Svētku diena

Daugavpils

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Kukurūzas biezputra	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	*Zāļu 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		80	3,9	1,2	19,6	104								
P4	*Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		50	1,1	1,1	4,2	28								
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 154 grami PIENA PRODUKTI 128 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami								
							30,2 31,9 92,6 744								
Otrdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Auzu pārslu biezputra	1,7	120/2	5,6	5,4	17,6	142	L3	*Auglis		100	1,0	0,0	13,0	57
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	140	8,9	13,1	26,9	264								
P3	*Balto redīsu-gurķu salāti		50	0,5	2,8	1,1	32								
P4	*Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23								
P5	*Ogu dzēriens.		100	0,2	0,0	3,2	14								
L1	*Mafins	1	35	2,9	2,9	16,4	117								
L2	*Zemeņu-upeņu dzēriens		150	0,3	0,1	5,2	23								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 159 grami							LIESA GAĻA 38 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 15 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 127 grami PIENA PRODUKTI 89 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami								
							23,6 28,8 102,0 775								
Trešdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Četru graudu pārslu biezputra 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/	6,9	4,8	8,7	107	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	3,3	28								
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	5,4	4,4	29,0	177								
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 145,5 grami PIENA PRODUKTI 229 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami								
							34,4 31,4 121,7 908								
Ceturtdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Prosas biezputra ar ievārījumu	7	120/2/5	5,8	4,6	25,5	167	L1	*Biezpiena varenīki	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	1,5	6
B3	*Sv.tomāti		30	0,3	0,1	1,1	6	L3	*Piens	7	120	3,8	3,0	5,4	64
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 biezputra	7	90	2,2	2,0	14,5	86								
P4	*Svaigu kāpostu-puravu salāti		50	0,9	2,8	2,5	36								
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 132 grami							LIESA GAĻA 4 grami ZIVIS 32 grami KARTUPEĻI 110 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 141,5 grami PIENA PRODUKTI 220 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 47 grami								
							34,4 27,1 111,9 823								
Piektdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	*Miežu putrainu biezputra ar sviestu	1,7	120/2	5,2	4,0	23,3	150	L1	*Ziedkāposti omletē	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	120	3,8	3,0	5,4	64
P1	*Borščs ar krējumu	7	120/5	2,7	4,9	7,8	84								
P2	*Teffeļi	3	50	5,7	11,4	6,2	152								
P3	*Tomātu mērce	1	40	0,6	0,5	3,8	22								
P4	*Vārīti kartupeļi		80	1,7	0,1	12,7	60								
P5	*Dārzeņu salāti	7	50	1,0	1,0	1,6	18								
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 101 grami								
							KOPĀ: DĀRZENI 189 grami PIENA PRODUKTI 224 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami								
							34,5 35,0 88,7 811								
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 29 grami AUGĻI un OGAS 463 grami							LIESA GAĻA 148 grami ZIVIS 32 grami KARTUPEĻI 256 grami								
							DĀRZENI 757 grami PIENA PRODUKTI 890 grami								
							AR PIENA OLBALTUMIEM 112 grami								

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"