

Sk. medu
H

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannas biezputra/ievārījums	100/7	4.2	2.0	21.0	119						
B2 Baltmaize ar siera-olas masu	15/20	3.4	4.3	6.4	78						
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	1.0	4						
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	200	3.1	1.3	13.2	79						
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	120	10.6	14.8	26.8	336						
P3 Burkāni ar sēklīnām un majonēzi	60	1.8	4.7	3.8	67						
P4 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
P5 Tēja Karkade-zemeņu	150/	0.0	0.0	2.0	8						
L1 Piena- makaronu zupa	150	3.6	1.6	12.7	81						
L2 Sviestmaize ar sieru	15/3/10	1.8	4.7	7.6	78						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.2 grami AUGĻI un OGAS 7 grami						DĀRZENI 137.5 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 175.1 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 47 grami	29.3	33.4	98.6	869	
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Pēcgraudu pārslu biezputra/sviests	100/3	4.0	4.2	14.6	115	L1 Biezpiens ar ievārījumu/cepumi	45/20/1	9.5	3.0	26.7	171
B2 Baltmaize ar sviestu/gurķis	20/15	0.9	2.4	5.3	47	L2 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0	L3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	150/	4.2	2.8	11.4	90
P1 Cepta Heka fileja	60/	10.5	5.1	2.5	96						
P2 Piena mērce	40	1.0	1.6	2.3	28						
P3 Rīsi vārīti	80	1.9	0.8	18.8	88						
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	55	1.1	2.2	1.7	31						
P5 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
P6 Piena ķīselis ar ogu mērci	50/65	1.8	1.0	11.1	74						
P7 Kefīrs	100	3.0	2.0	4.5	48						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.75 grami AUGĻI un OGAS 130 grami						DĀRZENI 65 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 406.8 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	39.0	25.2	104.5	829	
						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Cīsiņi vārīti	30	3.3	7.2	0.5	80	L2 Piens	100	3.2	2.0	4.5	49
B2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0.8	1.1	4.7	32						
B3 Sviestmaize ar sieru	20/10	3.1	5.3	4.9	81						
B4 Tēja kumelišu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.5	4.9	13.2	113						
P2 Dārzeņu sautējums ar gaļu	100	7.4	9.0	20.7	195						
P3 Gurķis marinēts	30	0.2	0.0	0.5	4						
P4 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
P5 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
L1 Ābolu plātsmaize	100	5.6	4.6	41.3	218						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.3 grami AUGĻI un OGAS 62.5 grami						DĀRZENI 275 grami KARTUPEĻI 109 grami PIENS, skābie produkti 113 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 35 grami	28.1	34.3	102.0	822	
						Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	100/7	4.8	3.1	20.0	127	L2 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20
B2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3 Graudu maize /sviestu	15/3	0.8	2.5	6.2	51
B3 Sviestmaize ar vistas gaļu	20/13	4.9	3.6	6.0	75						
P1 Šķelto zirņu zupa/krējums	200/5	5.8	5.5	14.9	134						
P2 Cūkgāļas gabaliņi mērcē	70	7.9	13.5	4.8	172						
P3 Vārīti griķi	80	2.7	0.8	13.6	72						
P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu	60	0.9	0.4	3.8	21						
P5 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
P6 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
L1 Piena rīsu zupa	200/	5.4	3.2	20.6	132						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.9 grami AUGĻI un OGAS 57 grami						DĀRZENI 104.1 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 278.1 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.6 grami	34.5	32.6	103.0	855	
						Skolas piens 0 grami					

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Olu kultenis/kons.zirnīši	75/10	11.8	13.0	3.7	178	L2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B2 Baltmaize/krēmsiers/tomāts	10/10/1	1.9	2.4	8.1	62	L3 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Kotlele Mājas	70	9.2	15.1	6.2	197						
P2 Kartupeļu biezenis	80	1.9	0.7	11.8	63						
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	55/	0.9	1.6	3.4	33						
P4 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20						
P5 Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23						
P6 Biezpiena krēms ar ogu mērci	50/30	6.9	4.6	8.0	109						
L1 Plānās piena pankūka/ievārījums	90/10	5.5	4.6	32.4	181						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14.3 grami AUGĻI un OGAS 90 grami						DĀRZENI 81.6 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 109.5 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami	39.4	42.1	88.8	902	
						Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 47.45 grami AUGĻI un OGAS 346.5 grami						DĀRZENI 663.2 grami KARTUPEĻI 274 grami PIENS, skābie produkti 1082.5 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 115 grami GAĻA, ZIVIS 270.6 grami					
						Skolas piens 0 grami					

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/3-6 Rudens-Ziema

Sk. uedimāsa:

fle

PIRMIDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biezputra/ievārījums	150/10	5.3	2.5	27.9	155						
B2 Baltmaize ar siera-olas masu	20/25	4.9	5.8	8.4	106						
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	200	3.1	2.6	13.2	90						
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	150	12.0	21.0	33.4	424						
P3 Burkāni ar sēklīnām un majonēzi	60	1.8	6.0	3.9	80						
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Tēja Karkade-zemeņu	150/	0.0	0.0	2.0	8						
L1 Piena- makaronu zupa	150	3.6	1.6	12.7	81						
L2 Sviestmaize ar sieru	20/5/15	2.5	7.4	10.2	115						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENTAIS CUKURS 6.2 grami AUGĻI un OGAS 10 grami						DĀRZENI 148.8 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 202.7 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 47 grami					
							34.5	47.1	121.8	1106	
							Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biezputra/sviests	150/5	4.7	6.4	18.2	152	L1 Biezpiens ar ievārījumu/cepumi	45/20/1	9.5	3.0	26.7	171
B2 Baltmaize ar sviestu/gurķis	20/5/15	1.8	4.1	10.2	85	L2 Auglis	80	0.5	0.1	1.8	24
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0	L3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	150/	4.2	2.8	11.4	90
P1 Cepta Heka fileja	60/	10.6	4.6	2.5	93						
P2 Piena mērce	40	1.2	2.6	3.5	42						
P3 Rīsi vārīti	100	3.0	1.1	30.0	141						
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	55	1.1	3.2	1.7	40						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Piena ķīselis ar ogu mērci	50/65	1.8	1.0	14.6	88						
P7 Kefīrs	130	4.2	2.6	4.9	62						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENTAIS CUKURS 12.65 grami AUGĻI un OGAS 140 grami						DĀRZENI 65 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 447.3 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					
							43.8	31.5	133.8	1028	
							Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Cīsiņi vārīti	30	3.3	7.2	0.5	80	L2 Piens	150/	4.2	3.0	7.1	72
B2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0.8	2.1	4.7	41						
B3 Sviestmaize ar sieru	25/15	5.1	8.4	9.8	137						
B4 Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Rasoļņiks zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.5	7.9	13.2	140						
P2 Dārzeņu sautējums ar gaļu	150	8.1	9.1	24.9	214						
P3 Gurķis marinēts	30	0.2	0.0	0.5	4						
P4 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
L1 Ābolu plātsmaize	100	6.1	4.8	46.2	238						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENTAIS CUKURS 11.3 grami AUGĻI un OGAS 62.5 grami						DĀRZENI 285 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 165 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 35 grami					
							32.9	42.7	122.8	997	
							Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	150/10	5.4	3.4	24.6	151	L2 Auglis	80	0.6	0.1	2.1	28
B2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3 Graudu maize /sviestu	20/5	1.0	4.1	8.2	75
B3 Sviestmaize ar vistas gaļu	24/13	5.6	3.6	9.9	94						
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	150/5	5.8	5.5	14.9	134						
P2 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	70	7.9	15.1	4.8	186						
P3 Vārīti griķi	100	4.3	1.3	21.8	116						
P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu	60	0.9	2.8	3.8	43						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
L1 Piena rīsu zupa	200/	5.6	3.2	25.5	152						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENTAIS CUKURS 10.6 grami AUGĻI un OGAS 80 grami						DĀRZENI 104.1 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 280.1 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.6 grami					
							38.6	39.3	131.3	1050	
							Skolas piens 0 grami				

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis/kons.zirnīši	75/15	12.0	13.0	4.4	181	L2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B2 Baltmaize/krēmsiers/tomāts	20/15	2.6	3.5	10.7	85	L3 Auglis	80	0.7	0.1	2.4	32
B3 Tēja Piparmētru	200/	0.0	0.0	0.0	0						
P1 Kotlete Mājas	70	9.9	17.4	10.5	238						
P2 Kartupeļu biezenis	100	2.4	5.5	15.0	121						
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	55/	0.9	1.6	3.4	33						
P4 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23						
P6 Biezpiena krēms ar ogu mērci	75/50	9.0	6.0	9.7	140						
L1 Plānās piena pankūka/ievārījums	90/10	5.7	7.0	33.1	206						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENTAIS CUKURS 13.7 grami AUGĻI un OGAS 140 grami						DĀRZENI 86.6 grami KARTUPEĻI 95 grami PIENS, skābie produkti 120.6 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami					
							44.6	54.2	104.8	1109	
							Skolas piens 0 grami				
PIEVIENTAIS SĀLS 5.35 grami PIEVIENTAIS CUKURS 54.45 grami AUGĻI un OGAS 432.5 grami						DĀRZENI 689.5 grami KARTUPEĻI 314 grami PIENS, skābie produkti 1215.7 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 145 grami GAĻA, ZIVIS 270.6 grami					
							Skolas piens 0 grami				