

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenū vistas zupa ar grauzdiniem	200	4.3	5.8	17.3	141						
P2 Makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	180	14.9	12.8	39.6	346						
P3 Burkānu - ābolu salāti	60	0.7	3.6	5.2	59						
P4 Sulas dzēriens	200	0.2	0.0	9.4	39						
P5 Rudzu maize	25	1.4	0.3	10.2	56						
P6 Āboli (augļi)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 100 grami						DĀRZENI 123 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		21.8	22.7	69.8	680
								Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Rasolņiks zupa/krējums	200/10	4.2	6.7	14.8	139						
P2 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	100	8.8	9.4	6.7	147						
P3 Vārīti griķi	120	4.3	0.7	34.8	165						
P4 Vitamīnu salāti	60	1.0	3.0	3.1	45						
P5 Rudzu maize	30	1.6	0.4	12.3	68						
P6 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 119.6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 256.9 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami		26.3	24.3	79.2	660
								Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu /krējums	200/10	4.3	6.7	13.6	132						
P2 Cūkgaļas kotlete	70	8.0	8.9	7.1	141						
P3 Vārīti kartupeļi	120	3.0	0.2	22.2	105						
P4 Piena mērcē	30/	1.0	2.0	2.8	33						
P5 Kāpostu raibie salāti	60	1.2	3.0	3.6	45						
P6 Rudzu maize	25	1.4	0.3	10.2	56						
P7 Citronu-dzērveņu dzēriens	200/	0.0	0.0	5.0	21						
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.58 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 171.85 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 42.5 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 44 grami		18.9	21.2	64.7	534
								Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zivju kotlete	60	8.0	10.5	2.8	148						
P2 Rīsi vārīti	120	3.8	1.5	38.3	180						
P3 Krējuma - tomātu mērcē	50	0.7	5.3	2.4	59						
P4 Biešu - ķiploku salāti	60	1.0	1.6	5.2	39						
P5 Baltmaize	25	2.0	0.2	12.2	59						
P6 Ābolu sulas dzēriens	200	0.2	0.0	8.5	35						
P7 Jogurt/pārslas	80/40	6.0	1.4	36.0	189						
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 59 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 99.9 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		21.8	20.5	105.4	709
								Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa/krējums	200/10	7.3	8.6	10.3	151						
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	80	8.4	12.4	7.1	176						
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.9	2.2	17.5	103						
P4 Burkānu rutku salāti ar krējumu	60	1.1	1.3	5.2	40						
P5 Dzērveņu dzēriens ar nektāru	200	0.0	0.0	4.5	18						
P6 Baltmaize	25	2.0	0.2	12.2	59						
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.14 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 124.8 grami KARTUPEĻI 165 grami PIENS, skābie produkti 102.2 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67 grami		21.8	24.7	56.8	547
								Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTĀIS SĀLS 4.62 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 16.2 grami AUGĻI un OGAS 106 grami						DĀRZENI 598.25 grami KARTUPEĻI 445 grami PIENS, skābie produkti 501.5 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 274 grami					
								Skolas piens 0 grami			

SIA "Concord Service Group"

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa /5-9kl/2023

PIRMDIENA

15
v

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenu vistas zupa ar grauzdiniem	250	5.1	7.4	18.6	164						
P2 Makaroni ar maltu Vistas gaļu un dārzeņ	200	15.8	12.6	51.3	398						
P3 Burkānu - ābolu salāti	60	0.7	3.6	5.2	59						
P4 Sulas dzēriens	200	0.2	0.0	12.4	50						
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P6 Āboli (augļi)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 100 grami						DĀRZENI 129.6 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami					
							24.5	24.2	111.8	790	
							Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

16
v

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasoliņš zupa/krējums	250/10	4.8	6.1	19.2	154						
P2 Cūkgālas gabaliņi mērcē	100	8.8	13.1	6.7	180						
P3 Vārīti griķi	150	5.5	0.9	45.0	213						
P4 Vitamīnu salāti	60	1.0	3.0	2.6	43						
P5 Rudzu maize	50	2.8	0.6	20.4	112						
P6 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.29 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.51 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 127.5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 252 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami					
							29.3	27.8	101.5	799	
							Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

17
v

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu /krējums	250/10	5.0	9.9	16.8	176						
P2 Cūkgālas kotlete	70	10.9	11.9	7.1	179						
P3 Vārīti kartupeļi	150	3.8	0.2	28.1	133						
P4 Piena mērce	50	1.4	2.4	3.9	43						
P5 Kāpostu raibie salāti	60	1.2	3.0	3.6	45						
P6 Rudzu maize	50	2.8	0.6	20.4	112						
P7 Citronu-dzērvenu dzēriens	200/	0.0	0.0	5.0	21						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 187.85 grami KARTUPEĻI 234 grami PIENS, skābie produkti 57.5 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61 grami					
							25.2	28.1	85.2	710	
							Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

18
v

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zivju kotlete	60	8.0	10.5	2.8	148						
P2 Rīsi vārīti	150	4.9	2.6	48.8	236						
P3 Krējuma - tomātu mērce	50	0.7	6.0	2.5	67						
P4 Biešu - ķiploku salāti	70	1.2	3.1	5.8	56						
P5 Baltmaize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P6 Ābolu sulas dzēriens	200	0.2	0.0	8.5	35						
P7 Jogurt/pārslas	80/40	6.0	1.4	36.0	189						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 64 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 104.9 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					
							24.2	24.0	124.0	825	
							Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

19
v

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Frikadēlu zupa/krējums	250/10	9.5	11.5	14.7	204						
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	100	9.3	14.4	7.2	198						
P3 Kartupeļu biezenis	180	4.8	3.2	28.0	164						
P4 Burkānu rutku salāti ar krējumu	70	1.1	1.3	5.2	40						
P5 Dzērvenu dzēriens ar nektāru	200	0.0	0.0	4.5	18						
P6 Baltmaize	40	3.2	0.4	19.6	94						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.02 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 135.8 grami KARTUPEĻI 253 grami PIENS, skābie produkti 126.9 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami					
							27.8	30.7	79.2	718	
							Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18.71 grami AUGĻI un OGAS 106 grami						DĀRZENI 644.75 grami KARTUPEĻI 602 grami PIENS, skābie produkti 541.3 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 306 grami					
							Skolas piens 0 grami				