

ĒDIENKARTE 16.11.-20.11.2020 1**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce 34/66	34/66	8,3	20,8	4,9	242						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						
C1 Skolas piens 2,5% 250	250	0,0	0,0	0,0	0						
C2 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 17,4 22,8 68,9 550

Kopā: Cits(C)

E0% 0,0 0,0 0,0 0

KOPĀ:**17,4 22,8 68,9 550**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,69 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 100,8 gramiDĀRZENI 71,25 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 262,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa 180/30/10	180/30/	6,5	13,3	13,1	200						
P2 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P3 Kakao krēms ar dzērveņu mērci 80/100	80/100	5,2	15,1	38,7	311						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 13,6 28,8 64,0 571

KOPĀ:**13,6 28,8 64,0 571**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,23 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,08 grami
AUGĻI un OGAS 12 gramiDĀRZENI 59,471 grami
KARTUPEĻI 47,06 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 14 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa 180/30/10	180/30/	6,5	13,3	13,1	200						
P2 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P3 Kakao krēms ar dzērveņu mērci 80/100	80/100	5,2	15,1	38,7	311						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 13,6 28,8 64,0 571

KOPĀ:**0,0 0,0 0,0 0**PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 0 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm 200	200	7,0	7,7	22,4	187						
P2 Cūkgaļas stroganovs 40/40	40/40	0,7	6,6	3,0	75						
P3 Vārīti rīsi 150	150	3,8	1,4	29,7	147						
P4 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P5 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Citronu dzēriens 200	200	0,1	0,0	10,1	41						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 13,4 21,0 76,7 552

KOPĀ:**13,4 21,0 76,7 552**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 10 gramiDĀRZENI 52,1 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 167 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem 100	30/70	6,3	18,1	2,9	206						
P2 Vārīti makaroni 170	170	6,3	2,2	40,3	212						
P3 Biešu salāti ar eļļu 50	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kefīrs 2,5% 200	200	5,8	5,0	9,4	106						
C1 Skolas piens 2,5% 250	250	0,0	0,0	0,0	0						
C2 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,0 29,7 69,2 640

Kopā: Cits(C)

E0% 0,0 0,0 0,0 0

KOPĀ:**21,0 29,7 69,2 640**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 82 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 39 gramiPIENA PRODUKTI 450 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,02 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 38,08 grami
AUGĻI un OGAS 222,8 gramiDĀRZENI 264,821 grami
KARTUPEĻI 47,06 grami
GAĻA un ZĪVIS 159 gramiPIENA PRODUKTI 893,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs