ĒDIENKARTE 16.11.-20.11.2020 5

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Maltās gaļas mērce 50/100	50/100	12,4	31,1	7,3	363						
P2	Vārīti griķi 140	140	7,0	1,7	38,7	195						
P3	Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4	Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
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%	23,3	33,6	82,2	724	Kopā: Cits(C)	E0%	0,0	0,0	0,0	0
							KOPĀ:		**23,3**	**33,6**	**82,2**	**724**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,87 grami DĀRZEŅI 81,86 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 268,8 grami
AUGĻI un OGAS 100,8 grami GAĻA un ZIVIS 75 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P1	Biešu zupa 200/40/20	200/40/	8,5	18,5	14,8	263						
P2	Kakao krēms ar dzērveņu mērci 100/12	100/12	6,5	18,9	46,9	383						
	Kopā: Brokastis(B)	E13%	3,0	0,6	20,4	99						
	Kopā: Pusdienas(P)	E87%	15,0	37,4	61,7	646						
							KOPĀ:		**18,0**	**38,0**	**82,2**	**745**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,25 grami DĀRZEŅI 66,081 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,64 grami KARTUPEĻI 52,3 grami PIENA PRODUKTI 17,5 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami GAĻA un ZIVIS 40 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

							KOPĀ:		**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami DĀRZEŅI 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami GAĻA un ZIVIS 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 250	250	8,7	11,2	28,1	248						
P2	Cūkgaļas stroganovs 50/50	50/50	0,9	9,0	3,8	100						
P3	Vārīti rīsi 200	200	5,1	1,8	39,6	196						
P4	Burkānu salāti ar eļļu 70	70	0,8	4,3	4,6	63						
P5	Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6	Citronu dzēriens 200	200	0,1	0,0	10,1	41						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,1	26,8	102,4	728						
							KOPĀ:		**18,1**	**26,8**	**102,4**	**728**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,41 grami DĀRZEŅI 71,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11,25 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 209 grami
AUGĻI un OGAS 10 grami GAĻA un ZIVIS 50 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 130	40/90	8,3	23,9	3,8	272						
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 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
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%	23,6	35,7	74,2	726	Kopā: Cits(C)	E0%	0,0	0,0	0,0	0
							KOPĀ:		**23,6**	**35,7**	**74,2**	**726**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami DĀRZEŅI 93 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 450 grami
AUGĻI un OGAS 100 grami GAĻA un ZIVIS 52 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,59 grami DĀRZEŅI 312,441 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 36,89 grami KARTUPEĻI 52,3 grami PIENA PRODUKTI 945,3 grami
AUGĻI un OGAS 225,8 grami GAĻA un ZIVIS 217 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs