

ĒDIENKARTE 07.12.-11.12.2020 1

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu 27/170	27/170	11,6	20,4	36,5	382						
P2 Ķīnas kāpostu - paprikas salāti 50	50	1,5	1,4	1,3	24						
P3 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Sīrupa dzēriens 200	200	0,0	0,0	15,2	60						
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% 14,9 22,2 65,3 525

Kopā: Cits(C)

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

KOPĀ:

14,9 22,2 65,3 525

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,74 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 58,034 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 39,95 gramiPIENA PRODUKTI 250 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu(šķelto) zupa 170/18/6	170	9,6	5,9	19,8	172						
P2 Plovs 20/10/170	20/10/1	8,8	21,2	31,1	353						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Kompots - plūmju 200	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,6 27,5 83,5 667

KOPĀ:

20,6 27,5 83,5 667

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 113,82 grami
KARTUPEĻI 45,32 grami
GAĻA un ZĪVIS 47 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kotlete 50	50	6,1	14,2	3,8	168	C2 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti kartupeļi 170	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Krējuma mērce 50	50	0,7	3,4	2,9	45						
P4 Biešu salāti ar krējumu 50	50	0,9	0,8	4,7	30						
P5 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Ābolu ķīselis dzeramais 200	200	0,1	0,2	16,4	67						
C1 Skolas piens 2,5% 250	250	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 13,2 19,1 65,9 494

Kopā: Cits(C)

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

KOPĀ:

13,2 19,1 65,9 494

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 56,83 grami
KARTUPEĻI 175 grami
GAĻA un ZĪVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 250 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa 200/8,4/30	200/8,4	7,7	15,0	10,2	210						
P2 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P3 Rauģa pankūkas ar ievārijumu 120/15	120/15	8,8	9,5	58,7	360						
P4 Tēja (0,5) 200	200	0,1	0,0	8,8	36						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 17,8 24,8 86,0 645

KOPĀ:

17,8 24,8 86,0 645

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 54,23 grami
KARTUPEĻI 53 grami
GAĻA un ZĪVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 41 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem 200	200	7,1	7,1	23,2	187						
P2 Mājas sautēj.ar vistas gaļu 35/10/190	35/10/1	13,2	13,9	22,8	269						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa 50	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Augļu un ogu kompots 200	200	0,2	0,1	20,9	85						
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% 22,1 21,3 75,9 588

Kopā: Cits(C)

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

KOPĀ:

22,1 21,3 75,9 588

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 134 gramiDĀRZENI 108,87 grami
KARTUPEĻI 112,5 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 417 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,24 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 59 grami
AUGĻI un OGAS 417,36 gramiDĀRZENI 391,784 grami
KARTUPEĻI 385,82 grami
GAĻA un ZĪVIS 208,95 gramiPIENA PRODUKTI 958 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs