

ĒDIENKARTE 1. Nedēļa 1-4kl Aloja

Pirmdiena																		
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums											
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
P1	Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	5,6	7,3	20,9	183											
P2	Kakao krēms	3,7	100	5,1	19,6	6,8	225											
P3	Ogu ķīselis		50	0,1	0,0	2,8	12											
P4	Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	6,4	27											
P5	Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	12,9	27,4	53,2	536		KOPĀ:						12,9	27,4	53,2	536	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,4 grami AUGĻI un OGAS 7,5 grami							DĀRZENI 98,6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 78 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 22 grami			Skolas piens 0 grami	
Otrdiena																		
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums											
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
P1	Vistas gaļas kotlete	1,3	80	13,7	12,9	12,8	232											
P2	Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96											
P3	Kāpostu salāti ar eļļu		80	0,7	4,5	2,7	60											
P4	Dārzeņu mērce	1,7	50	1,7	3,7	3,8	52											
P5	Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	8,8	37											
P6	Graudu maize	1,11	25	3,0	2,5	10,9	81											
P7	Kekss	1,3,7	60	5,4	7,2	29,0	203											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	26,8	31,2	90,6	761		KOPĀ:						26,8	31,2	90,6	761	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 109,6 grami KARTUPEĻI 124,8 grami PIENS, skābie produkti 63 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66,7 grami			Skolas piens 0 grami	
Trešdiena																		
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums											
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
P1	Zivju kotletes	1,3,4	80	9,1	11,0	7,3	168	P8	Smalkmaizīte	1,3,7	50	2,9	5,6	30,8	186			
P2	Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165											
P3	Krējuma mērce	1,7	30	0,4	2,8	2,3	36											
P4	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	7	80	0,8	1,2	4,5	41											
P5	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31											
P6	Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56											
P7	Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	19,5	21,8	107,4	731		KOPĀ:						19,5	21,8	107,4	731	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 119,4 grami							DĀRZENI 62,4 grami KARTUPEĻI 11,3 grami PIENS, skābie produkti 8,1 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 76,2 grami			Skolas piens 0 grami	
Ceturtdiena																		
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums											
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
P1	Gulašs	1,7	90	9,1	9,9	5,5	148											
P2	Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,3	34,1	177											
P3	Kāpostu salāti ar dillēm		80	0,7	5,8	2,9	74											
P4	Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	7,8	33											
P5	Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56											
P6	Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48											
P7	Biezpiena sierinš	7	45	4,2	9,9	11,0	151											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	21,6	27,5	81,6	688		KOPĀ:						21,6	27,5	81,6	688	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,7 grami AUGĻI un OGAS 100 grami							DĀRZENI 81,2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 25 grami							BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 43 grami			Skolas piens 0 grami	
Piektdiena																		
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums											
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
P1	Skābeņu zupa ar olu un gaļu	1,3	250	4,9	15,2	13,1	208											
P2	Biezpiena desertā masa	7	100	11,9	4,7	5,2	129											
P3	Ogu mērce		50	0,1	0,0	6,4	26											
P4	Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	6,4	27											
P5	Saldskābmaize	1	40	2,4	0,4	21,4	101											
P6	Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	20,2	20,5	62,2	531		KOPĀ:						20,2	20,5	62,2	531	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami AUGĻI un OGAS 108 grami							DĀRZENI 34,3 grami KARTUPEĻI 49,1 grami PIENS, skābie produkti 40 grami							BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 13 grami			Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,62 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 33,4 grami AUGĻI un OGAS 334,9 grami							DĀRZENI 386,1 grami KARTUPEĻI 235,2 grami PIENS, skābie produkti 214,1 grami							BIEZPIENS, SIERS 105 grami GAĻA, ZIVIS 220,9 grami			Skolas piens 0 grami	

ĒDIENKARTE 1. Nedēļa 5-9kl Aloja

Pirmdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	5,6	7,3	20,9	183								
P2	Kakao krēms	3,7	100	5,1	19,6	6,8	225								
P3	Ogu ķīselis		50	0,1	0,0	2,8	12								
P4	Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	6,4	27								
P5	Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	12,9	27,4	53,2	536		KOPĀ:		12,9	27,4	53,2	536		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,4 grami AUGĻI un OGAS 7,5 grami							DĀRZENI 98,6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 78 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 22 grami								
							Skolas piens 0 grami								
Otrdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Vistas gaļas kotlete	1,3	80	13,7	12,9	12,8	232								
P2	Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120								
P3	Kāpostu salāti ar eļļu		90	1,3	8,1	4,9	108								
P4	Dārzeņu mērce	1,7	50	1,7	3,7	3,8	52								
P5	Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	8,8	37								
P6	Graudu maize	1,11	40	4,8	4,0	17,5	130								
P7	Kekss	1,3,7	80	7,2	9,7	38,7	271								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	31,6	38,8	114,6	949		KOPĀ:		31,6	38,8	114,6	949		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 167,8 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 75,7 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66,7 grami								
							Skolas piens 0 grami								
Trešdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Zivju kotletes	1,3,4	80	9,1	11,0	7,3	168	P8	Smalkmaizīte	1,3,7	70	4,1	7,9	43,2	260
P2	Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206								
P3	Krējuma mērce	1,7	30	0,4	2,8	2,3	36								
P4	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	7	90	0,9	1,3	5,0	46								
P5	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31								
P6	Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90								
P7	Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	22,6	24,6	135,2	885		KOPĀ:		22,6	24,6	135,2	885		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 121,8 grami							DĀRZENI 69,4 grami KARTUPEĻI 11,3 grami PIENS, skābie produkti 8,7 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 76,2 grami								
							Skolas piens 0 grami								
Ceturtdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Gulašs	1,7	170	17,2	18,6	10,4	279								
P2	Vārīti makaroni	1	150	7,2	1,7	42,6	222								
P3	Kāpostu salāti ar dillēm		90	0,8	6,6	3,3	84								
P4	Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	7,8	33								
P5	Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90								
P6	Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48								
P7	Biezpiena sierinš	7	45	4,2	9,9	11,0	151								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	32,0	37,4	101,4	907		KOPĀ:		32,0	37,4	101,4	907		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami AUGĻI un OGAS 100 grami							DĀRZENI 97,4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 47,1 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 81,3 grami								
							Skolas piens 0 grami								
Piektdiena															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Skābeņu zupa ar olu un gaļu	1,3	250	4,9	15,2	13,1	208								
P2	Biezpiena desertā masa	7	100	11,9	4,7	5,2	129								
P3	Ogu mērce		50	0,1	0,0	6,4	26								
P4	Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	6,4	27								
P5	Saldskābmaize	1	40	2,4	0,4	21,4	101								
P6	Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	20,2	20,5	62,2	531		KOPĀ:		20,2	20,5	62,2	531		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami AUGĻI un OGAS 108 grami							DĀRZENI 34,3 grami KARTUPEĻI 49,1 grami PIENS, skābie produkti 40 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 13 grami								
							Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 34,9 grami AUGĻI un OGAS 337,3 grami							DĀRZENI 467,5 grami KARTUPEĻI 266,4 grami PIENS, skābie produkti 249,5 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 105 grami GAĻA, ZIVIS 259,2 grami								
							Skolas piens 0 grami								