

ĒDIENKARTE 3. Nedēļa 1-4kl Aloja

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku m	1,7	130	12,6	13,8	8,4	217							
P2 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P3 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46							
P4 Kviešu baltmaize	1	25	2,0	0,2	12,2	59							
P5 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P6 Smalkmaizīte	1,3,7	50	2,9	5,6	30,8	186							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	28,1	24,5	106,3	769	KOPĀ:	28,1	24,5	106,3	769
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 116 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 216,2 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73,1 grami	Skolas piens 0 grami							

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Mājas cūkgaļas kotlete	1,3	80	12,4	14,9	12,6	243							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P3 Krējuma mērce	1,7	50	0,7	4,6	3,8	60							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0,6	0,1	2,1	17							
P5 Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	8,8	37							
P6 Rudzu maize	1	25	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Musli batoniņš	1,7	25	1,8	3,8	14,0	102							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,9	23,9	72,0	600	KOPĀ:	18,9	23,9	72,0	600
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 83,7 grami KARTUPEĻI 124,8 grami PIENS, skābie produkti 5 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66,7 grami	Skolas piens 0 grami							

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cepta zivis	1,3,4	80	9,1	3,6	2,8	86							
P2 Rīsi vārīti		120	3,6	1,5	36,0	170							
P3 Krējuma mērce	1,7	40	0,5	3,7	3,0	48							
P4 Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	7	70	0,7	1,0	3,9	36							
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 Biezpiena sierinš	7	45	4,2	9,9	11,0	151							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,1	22,2	76,5	609	KOPĀ:	21,1	22,2	76,5	609
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,517 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 17 grami	DĀRZENI 57,7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 8,5 grami	BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami	Skolas piens 0 grami							

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	200/5	8,8	14,6	9,0	210							
P2 Ķiršu ķīselis ar putukrējumu	7	200/40	1,1	12,3	40,0	277							
P3 Saldskābmaize	1	25	1,5	0,3	13,4	63							
P4 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	11,7	27,3	70,4	588	KOPĀ:	11,7	27,3	70,4	588
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 112 grami	DĀRZENI 45 grami KARTUPEĻI 24 grami PIENS, skābie produkti 40 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami	Skolas piens 0 grami							

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa		200	7,3	2,6	23,2	143							
P2 Kakao krēms.	3,7	80	4,1	16,3	7,4	193							
P3 Ogu ķīselis		100	0,2	0,0	6,0	25							
P4 Graudu maize	1,11	25	3,0	2,5	10,9	81							
P5 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	14,8	21,6	55,6	481	KOPĀ:	14,8	21,6	55,6	481
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 95 grami	DĀRZENI 50 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 56 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,417 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 46 grami AUGĻI un OGAS 224 grami	DĀRZENI 352,4 grami KARTUPEĻI 178,8 grami PIENS, skābie produkti 325,7 grami	BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 239,8 grami	Skolas piens 0 grami							

ĒDIENKARTE 3. Nedēļa 5-9kl Aloja

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor						
P1 Cūkgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku mē 1,7							170 16,4 18,0 11,0 284						
P2 Vārīti griķi							150 5,3 0,9 43,6 206						
P3 Marinētas bietes							70 0,7 0,1 10,5 46						
P4 Kviešu baltmaize 1							40 3,2 0,4 19,6 94						
P5 Piens 7							200 5,6 4,0 9,5 96						
P6 Smalkmaizīte 1,3,7							70 4,1 7,9 43,2 260						
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 35,4 31,3 137,3 986						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 130,2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 221,2 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 95,6 grami						
							Skolas piens 0 grami						
KOPĀ: 35,4 31,3 137,3 986													
Otrdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor						
P1 Mājas cūkgaļas kotlete 1,3							80 12,4 14,9 12,6 243						
P2 Vārīti kartupeļi							150 2,9 0,3 28,1 120						
P3 Krējuma mērce 1,7							50 0,7 4,6 3,8 60						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm							90 0,8 0,2 2,8 22						
P5 Sulas dzēriens							200 0,0 0,0 8,8 37						
P6 Rudzu maize 1							40 2,2 0,5 16,4 90						
P7 Musli batoniņš 1,7							25 1,8 3,8 14,0 102						
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 20,7 24,2 86,4 674						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 102,6 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 5 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66,7 grami						
							Skolas piens 0 grami						
KOPĀ: 20,7 24,2 86,4 674													
Trešdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor						
P1 Cepta zivis 1,3,4							80 9,1 3,6 2,8 86						
P2 Rīsi vārīti							150 4,5 1,8 45,1 212						
P3 Krējuma mērce 1,7							40 0,5 3,7 3,0 48						
P4 Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu 7							90 0,9 1,3 5,0 46						
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 Biezpiena sierinš 7							45 4,2 9,9 11,0 151						
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 24,0 24,4 93,2 710						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 21,9 grami							DĀRZENI 71,7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 9,8 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami						
							Skolas piens 0 grami						
KOPĀ: 24,0 24,4 93,2 710													
Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor						
P1 Soļanka zupa/krējums 7,9							250/10 11,1 19,0 11,4 273						
P2 Ķiršu ķīselis ar putukrējumu 7							200/40 1,1 12,3 40,0 277						
P3 Saldskābmaize 1							40 2,4 0,4 21,4 101						
P4 Āboli (auglis)							100 0,4 0,2 10,0 48						
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 15,0 32,0 82,8 699						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami AUGĻI un OGAS 132,5 grami							DĀRZENI 56,2 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 45 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami						
							Skolas piens 0 grami						
KOPĀ: 15,0 32,0 82,8 699													
Piektdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor						
P1 Zirņu (šķelto) zupa 7,9							250 9,1 3,2 29,0 179						
P2 Kakao krēms. 3,7							80 4,1 16,3 7,4 193						
P3 Ogu ķīselis							100 0,2 0,0 6,0 25						
P4 Graudu maize 1,11							40 4,8 4,0 17,5 130						
P5 Āboli (auglis)							100 0,3 0,2 8,0 38						
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 18,5 23,7 68,0 565						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 95 grami							DĀRZENI 62,5 grami KARTUPEĻI 37,5 grami PIENS, skābie produkti 56 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 7,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 46,3 grami AUGĻI un OGAS 249,4 grami							DĀRZENI 423,2 grami KARTUPEĻI 223,5 grami PIENS, skābie produkti 337 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 267,3 grami						
							Skolas piens 0 grami						
KOPĀ: 18,5 23,7 68,0 565													