

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl Launags Garkalne

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
L1 Olu omlete	3,7	150	15.3	16.2	3.6	222									
L2 Sviestmaize ar salami un svaigu gurķi	1,7	55	4.0	7.8	10.3	127									
L3 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.5	12.6	100									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 15 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 195.4 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	23.9 27.4 26.5 449

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
L1 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	11.8	7.5	42.6	294									
L2 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.6	11									
L3 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 1 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	12.5 7.7 53.1 337

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
L1 Dārzeņu rosols	3,7,10	150	8.0	10.9	14.1	189									
L2 Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/15	5.1	8.6	9.8	139									
L3 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 34.6 grami KARTUPEĻI 63.5 grami PIENS, skābie produkti 140.8 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	17.6 23.0 36.7 428

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
L1 Mannas biezputra/ievārījums	1,7	200	6.8	3.0	32.2	183									
L2 Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/15	2.5	7.6	10.2	117									
L3 Kompots - zemeņu		200	0.2	0.1	5.2	22									
L4 Auglis		100	0.9	0.2	9.8	40									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.7 grami AUGĻI un OGAS 120 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 138.3 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	10.4 10.8 57.4 361

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
L1 Smalkmaizīte ar kanēji	1,3,7	60	7.3	6.1	34.6	208									
L2 Tēja Piparmētru		200	0.0	0.0	2.6	11									
L3 Auglis		100	0.9	0.2	9.8	40									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.3 grami AUGĻI un OGAS 100 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 32 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	8.2 6.3 47.1 258
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.4 grami AUGĻI un OGAS 300 grami							DĀRZENI 49.6 grami KARTUPEĻI 63.5 grami PIENS, skābie produkti 507.5 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
L1 Karstmaize ar sieru un desu 2gb.	1,7	110	14.1	13.6	21.5	268									
L2 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	4.1	17									
L3 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami AUGĻI un OGAS 95.3 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	14.5 13.8 33.6 323

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
L1 Biezpiena sacepums/ievārījums	1,3,7	150/10	24.6	5.8	30.3	271									
L2 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32									
L3 Tēja		200	0.0	0.0	2.6	11									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.7 grami AUGĻI un OGAS 110 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 12.4 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 117 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	25.3 6.0 40.8 313

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
L1 Biezas rauga pankūkas ar āboliem/kr	1,3,7	160/10	11.7	16.2	56.6	405									
L2 Ābols		80	0.3	0.2	8.0	38									
L3 Tēja Karkade-zemeņu		200	0.0	0.0	2.6	11									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.7 grami AUGĻI un OGAS 110 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 70 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	12.0 16.3 67.2 454

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
L1 Biezpiens ar krējumu	7	120	16.9	6.4	5.3	174									
L2 Cepumi		50	3.6	7.4	34.0	218									
L3 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51									
L4 Dzērveņu dzēriens ar sīrupu		200	0.0	0.0	6.2	27									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 30 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 90 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	22.7 14.6 54.0 470

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1 Rīsu biezputra/ievārījums	7	250/10	6.7	2.9	47.3	241									
B2 Sviestmaize ar tomātu	1,7	20/5/20	1.8	4.3	10.6	89									
B3 Tēja		200	0.0	0.0	2.0	8									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 20 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 130 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	8.6 7.2 59.8 337
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.8 grami AUGĻI un OGAS 285.3 grami							DĀRZENI 20 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 242.4 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 237 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Cisiņi vārīti		60	6.4	13.9	0.9	154							
L2 Ķīnas salāti ar olu	3,7,10	150	5.7	10.5	13.2	182							
L3 Saldskābmaize/sviests	1,7	25/5	1.5	4.4	13.4	101							
L4 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	2.9	12							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 122 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		13.6	28.7	30.4	448	
								Skolas piens 0 grami					

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Kukurūzas pārslas ar jogurtu 40/120	7	160	5.7	4.0	46.4	243							
L2 Rudzu sviestmaize ar desu	1,7	45	3.7	7.4	8.5	121							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 125 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		9.4	11.4	55.0	364	
								Skolas piens 0 grami					

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Auzu biežputra ar ievārījumu	1,7	250	9.9	6.2	41.0	270							
L2 Graudu sviestmaize ar sieru	1,7	40	5.1	8.6	9.8	139							
L3 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.9	12							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 171.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		15.0	14.8	53.7	421	
								Skolas piens 0 grami					

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Ola vārīta/konservēti zirnīši/krējums	3,7	50/15/1	7.0	6.7	2.7	98							
L2 Sviestmaize ar gurķi	1,7	40	1.7	4.6	10.7	93							
L3 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
L4 Auglis(banāns)		80	1.2	0.1	16.8	73							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 30 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 145 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		14.5	14.8	42.9	364	
								Skolas piens 0 grami					

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Piena zupa ar nūdelēm	1,7	250	9.9	7.2	32.0	237							
L2 Olā cepta maizīte	1,3,7	50	3.6	4.6	16.1	119							
L3 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 224.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		14.2	12.0	55.9	388	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20.9 grami AUGĻI un OGAS 160 grami		DĀRZENI 152 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 681.2 grami						Skolas piens 0 grami					