

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/5-9kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	250/7	4.7	5.7	11.8	122							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	100	12.7	15.4	7.0	230							
P3 Vārīti griķi		150	5.1	0.9	41.4	196							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	3.1	5.3	54							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 128.8 grami KARTUPEĻI 51.2 grami PIENS, skābie produkti 79.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami			32.0	30.8	95.3	832
													Skolas piens 200 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	250	3.8	10.2	16.2	169							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.6	4.8	169							
P3 Vārīti kartupeļi		150	3.4	0.4	32.4	139							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	1.7	4.7	40							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	5.1	2.6	65							
P6 Kompots dzērvenū		200	0.1	0.0	5.4	24							
P7 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		DĀRZENI 100.57 grami KARTUPEĻI 281 grami PIENS, skābie produkti 45.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 13.8 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			25.7	30.6	90.8	746
													Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	250/7	1.8	5.6	16.0	126							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	250	25.0	22.8	52.2	535							
P3 Gurķu-redīsu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.5	1.8	31							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Kompots - ābolu/dzērvenū		200	0.1	0.0	6.0	26							
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 102.7 grami		DĀRZENI 218.4 grami KARTUPEĻI 34.1 grami PIENS, skābie produkti 14 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 91.6 grami			30.9	30.7	104.5	868
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	250/7	6.2	7.5	18.1	167							
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9.8	6.0	3.4	122							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.4	2.2	23.1	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.8	3.2	7.0	58							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 118.4 grami KARTUPEĻI 161.2 grami PIENS, skābie produkti 42.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 92.5 grami			28.8	24.6	89.6	736
													Skolas piens 200 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		250	15.4	15.4	49.4	398							
P2 Burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.0	4.5	49							
P3 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P4 Jogurta krēms	7	70	1.9	2.6	6.5	57							
P5 Ogu mērce		50	0.1	0.0	5.0	21							
P6 Skolas piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 274.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61.1 grami			26.8	24.6	95.3	733
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.9 grami AUGĻI un OGAS 304.7 grami		DĀRZENI 686.67 grami KARTUPEĻI 527.5 grami PIENS, skābie produkti 456 grami					BIEZPIENS, SIERS 13.8 grami GAĻA, ZIVIS 380.2 grami						
													Skolas piens 400 grami

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	250/10	4.6	5.0	15.3	125								
P2 Bolones mērce	7	100	9.8	12.4	4.4	177								
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.5	42.6	220								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P6 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.5 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 169.8 grami KARTUPEĻI 51.6 grami PIENS, skābie produkti 22.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72.5 grami							30.8 27.7 94.8 801
													Skolas piens 200 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	13.4	14.6	13.9	239								
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	5.8	53								
P4 Biezpiena deserta masa ar ķīseli	7	100/60	12.2	4.7	13.9	165								
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P6 Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 101.4 grami		DĀRZENI 102.2 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 58 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							32.4 23.6 97.1 757
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Solanka zupa/krējums	7	250/10	4.1	6.2	10.4	124								
P2 Zivju kotlete	1,3,4	60	7.5	8.0	5.0	133								
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	3.6	2.3	43								
P4 Rīsi vārīti		150	4.5	1.1	45.1	206								
P5 Dārzenu salāti		70	0.7	3.1	2.4	45								
P6 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P7 Skolas piens	7	200	6.0	4.0	9.4	98								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 2.1 grami		DĀRZENI 115.9 grami KARTUPEĻI 45.3 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72.5 grami							28.0 27.5 91.3 752
													Skolas piens 200 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	8.0	11.6	14.6	202								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.4	13.3	3.7	189								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.4	4.4	42								
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	5.5	24								
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami AUGĻI un OGAS 104.7 grami		DĀRZENI 135.1 grami KARTUPEĻI 66.6 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 110 grami							28.6 29.0 100.2 813
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1,7	250/10	4.8	6.0	18.2	147								
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	1,7	250	17.6	19.4	29.8	375								
P3 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	4.0	2.0	52								
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P5 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 222.1 grami KARTUPEĻI 174 grami PIENS, skābie produkti 17 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 87.5 grami							32.3 35.2 79.8 804
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.31 grami AUGĻI un OGAS 210.7 grami		DĀRZENI 745.1 grami KARTUPEĻI 493.5 grami PIENS, skābie produkti 147.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 402.5 grami							Skolas piens 600 grami

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/5-9kl

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	7.8	11.2	16.0	202								
P2 Makaroni ar cūkgaļu		250	12.3	16.0	40.2	355								
P3 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
P4 Dārzenu salāti ar ķiplokiem		70	0.8	3.1	2.9	48								
P5 Saldskābmaize	1	50	3.0	0.6	26.7	126								
P6 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 80.3 grami		DĀRZENI 197.9 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.5 grami							29.8 36.1 103.3 889
													Skolas piens 200 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	13.1	246								
P2 Vārīti kartupeļi		180	3.6	0.4	34.6	148								
P3 Krējuma mērce	1,7	50	0.7	4.6	3.8	60								
P4 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1.1	6.4	2.4	72								
P5 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37								
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P7 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	60/50	9.4	5.5	11.8	134								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.5 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 81.6 grami KARTUPEĻI 192 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 66.6 grami							30.0 32.4 95.0 808
													Skolas piens 0 grami	

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z. zirn/krējum	7	250/10	4.5	8.8	12.6	159								
P2 Cepta zivis	1,3,4	80	9.5	4.3	2.8	104								
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P4 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	5.1	2.1	56								
P5 Ķīnas kāpostu, tomātu salāti	7	70	1.1	3.6	2.0	46								
P6 Rudzu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P7 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 1.5 grami		DĀRZENI 102.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 41.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 96.6 grami							31.8 33.7 95.8 857
													Skolas piens 200 grami	

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	250/7	8.0	9.5	23.1	211								
P2 Cūkgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku m	1,7	120	12.0	17.1	7.9	242								
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	4.3	5.6	32.7	192								
P4 Marinētas bietes		70	0.7	0.1	7.7	35								
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0								
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 162.9 grami KARTUPEĻI 222 grami PIENS, skābie produkti 63.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86.5 grami							27.7 33.1 91.8 792
													Skolas piens 0 grami	

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Rasoļņiks zupa ar krējumu	1,7	250/10	5.2	10.4	20.0	195								
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	13.5	13.1	43.4	346								
P3 Dārzenu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1.6	1.3	2.8	36								
P4 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 155.5 grami KARTUPEĻI 66.7 grami PIENS, skābie produkti 16.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							32.2 35.1 105.5 895
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.6 grami AUGĻI un OGAS 169.8 grami		DĀRZENI 700.4 grami KARTUPEĻI 600.7 grami PIENS, skābie produkti 151.6 grami					BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 402.2 grami							Skolas piens 600 grami