

**ĒDIENKARTE 5.12-9.12 1-9 klase****Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Vārīti kartupeļi	150	3,5	0,2	25,9	123						
P2 Teftelī sarkanajā mērcē	80	20,3	38,2	16,6	413						
P3 Burkānu- puravu salāti	70	1,1	1,9	6,0	49						
P4 Žāvētu augļu ķīselis ar putukrējumu	150/45	1,3	13,4	37,9	271						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,2 53,6 86,4 856

**KOPĀ:****26,2 53,6 86,4 856**PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,6 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 80,6 grami  
KARTUPEĻI 175 grami  
LIESA GAĻA 98 gramiPIENA OLBALTUMV.PROD. 0 grami  
PIENA PRODUKTI 45,7 gramiZIVS 0 grami  
DESA 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Svaigu sakņu zupa, maize	200/10/	7,4	11,1	25,9	235						
P2 Maltās gaļas un pupiņu sautējums	150	20,8	23,2	25,6	355						
P3 Šķēlīte svaiga gurķa	65	0,5	0,1	1,7	9						
P4 Jānogu dzēriens	200	0,1	0,0	18,5	74						
P5 Skolas auglis ābols	100	0,4	0,8	9,8	48						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,2 35,2 81,5 721

**KOPĀ:****29,2 35,2 81,5 721**PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami  
AUGĻI un OGAS 112 gramiDĀRZENI 160 grami  
KARTUPEĻI 30 grami  
LIESA GAĻA 74 gramiPIENA OLBALTUMV.PROD. 0 grami  
PIENA PRODUKTI 20 gramiZIVS 0 grami  
DESA 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Vārīti kartupeļi	175	3,6	0,2	26,6	126						
P2 Vistas gaļas gulašs	150	18,5	9,3	14,6	218						
P3 Kolrabju - burkānu salāti	60	1,5	2,8	3,0	44						
P4 Ķiršu krems ar dzērveņu mērci	65/120	4,6	14,3	28,9	263						
P5 Skolas auglis ābols	100	0,4	0,8	9,8	48						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,6 27,4 83,0 700

**KOPĀ:****28,6 27,4 83,0 700**PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami  
AUGĻI un OGAS 130 gramiDĀRZENI 89 grami  
KARTUPEĻI 180 grami  
LIESA GAĻA 65 gramiPIENA OLBALTUMV.PROD. 0 grami  
PIENA PRODUKTI 95,9 gramiZIVS 0 grami  
DESA 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Biešu zupa, maize	250/10/	6,9	8,4	27,3	215						
P2 Vārīti makaroni	140/15	5,5	0,8	32,6	162						
P3 Maltas gaļas mērce	125	12,5	26,2	7,8	268						
P4 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70	1,6	2,0	2,7	35						
P5 Rabarberu dzēriens	200	0,1	0,0	17,8	72						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,6 37,4 88,2 752

**KOPĀ:****26,6 37,4 88,2 752**PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami  
AUGĻI un OGAS 12 gramiDĀRZENI 156 grami  
KARTUPEĻI 25 grami  
LIESA GAĻA 85 gramiPIENA OLBALTUMV.PROD. 0 grami  
PIENA PRODUKTI 20 gramiZIVS 0 grami  
DESA 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Gulaša zupa, maize	250/	17,8	22,3	51,1	481						
P2 Saldā biežpiena masa ar rozīnēm un ķīš	80/SM	11,4	6,3	29,6	220						
P3 Bumbiers	70/	0,6	0,4	13,3	59						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,8 29,0 94,0 760

**KOPĀ:****29,8 29,0 94,0 760**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami  
AUGĻI un OGAS 156,2 gramiDĀRZENI 41,6 grami  
KARTUPEĻI 95 grami  
LIESA GAĻA 50,1 gramiPIENA OLBALTUMV.PROD. 60 grami  
PIENA PRODUKTI 27 gramiZIVS 0 grami  
DESA 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 9,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 98,6 grami  
AUGĻI un OGAS 410,2 gramiDĀRZENI 527,2 grami  
KARTUPEĻI 505 grami  
LIESA GAĻA 372,1 gramiPIENA OLBALTUMV.PROD. 60 grami  
PIENA PRODUKTI 208,6 gramiZIVS 0 grami  
DESA 0 grami