SIAConcord Service Group

***ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/10-12 kl Vecpiebalga***

## APSTIPRINU

/Direktora paraksts/

**PIRMDIENA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ēdiena nosaukums Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| P1 Kotlete Mājas 100 | 14,1 | 25,2 | 19,9 | 364 |  |  |  |  |  |
| P2 Vārīti kartupeļi 200 | 4,0 | 0,2 | 29,6 | 140 |  |  |  |  |  |
| P3 Piena mērce 60 | 1,2 | 3,4 | 4,3 | 53 |  |  |  |  |  |
| P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu 75 | 1,6 | 3,9 | 5,4 | 63 |  |  |  |  |  |
| P5 Rudzu maize 50 | 2,4 | 0,5 | 16,4 | 80 |  |  |  |  |  |
| P6 Ogu uzpūtenis/piens 100/20 | 7,0 | 4,1 | 29,7 | 183 |  |  |  |  |  |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami DĀRZEŅI 79,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,3 grami KARTUPEĻI 200 grami

AUGĻI un OGAS 9,3 grami PIENS, skābie produkti 227,8 grami

# OTRDIENA

### KOPĀ: 30,3 37,4 105,3 883

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 72,2 grami Skolas piens 0 grami

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ēdiena nosaukums Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums 250/8 | 7,3 | 10,5 | 19,9 | 206 |  |  |  |  |  |
| P2 Makaroni Matrožu gaumē 300 | 21,4 | 18,7 | 75,2 | 622 |  |  |  |  |  |
| P3 Burkāni rīvēti ar eļļu 55/ | 0,7 | 0,6 | 4,3 | 28 |  |  |  |  |  |
| P4 Rudzu maize 40 | 2,4 | 0,5 | 16,4 | 80 |  |  |  |  |  |
| P5 Citronu dzēriens 200/ | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 34 |  |  |  |  |  |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami DĀRZEŅI 218,7 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami KARTUPEĻI 44,6 grami

AUGĻI un OGAS 20 grami PIENS, skābie produkti 8 grami

# TREŠDIENA

### KOPĀ: 32,0 30,3 124,2 971

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 67,5 grami Skolas piens 0 grami

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ēdiena nosaukums Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| P1 Dārzeņu zupa ar gaļu, z.zirn/krējums 250/8 | 5,1 | 6,6 | 19,6 | 160 |  |  |  |  |  |
| P2 Sakņu sautējums ar gaļu 250 380 | 15,2 | 27,3 | 32,3 | 426 |  |  |  |  |  |
| P3 Gurķis marinēts 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7 |  |  |  |  |  |
| P4 Rudzu maize 50 | 3,0 | 0,6 | 20,4 | 99 |  |  |  |  |  |
| P5 Kefīrs 220 | 6,6 | 0,2 | 8,4 | 66 |  |  |  |  |  |
| P6 Āboli (auglis) 100 | 0,4 | 0,2 | 9,8 | 48 |  |  |  |  |  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami DĀRZEŅI 360,8 grami **KOPĀ: 30,7 34,9** | | | | | | | | **91,8** | **806** |
|  | | | | | | | |  |  |

PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami KARTUPEĻI 207,3 grami

AUGĻI un OGAS 100 grami PIENS, skābie produkti 228 grami

# CETURTDIENA

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 70 grami Skolas piens 0 grami

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ēdiena nosaukums Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums 250/8 | 4,2 | 5,7 | 14,8 | 129 |  |  |  |  |  |
| P2 Plovs ar vistas gaļu/tomāts 300/30 | 18,7 | 21,0 | 57,1 | 494 |  |  |  |  |  |
| P3 Rudzu maize 50 | 3,0 | 0,6 | 20,4 | 99 |  |  |  |  |  |
| P4 Jāņogu dzēriens 200 | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 85 |  |  |  |  |  |
| P5 Bumbieris (auglis) 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 |  |  |  |  |  |

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami DĀRZEŅI 170,6 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami KARTUPEĻI 44,6 grami

AUGĻI un OGAS 120 grami PIENS, skābie produkti 8 grami

# PIEKTDIENA

### KOPĀ: 26,5 27,6 122,9 849

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 71,5 grami Skolas piens 0 grami

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ēdiena nosaukums Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| P1 Vistas zupa ar nūdelēm 300 | 5,1 | 4,8 | 22,0 | 157 |  |  |  |  |  |
| P2 Gulaša mērce 95 | 8,9 | 24,0 | 8,3 | 286 |  |  |  |  |  |
| P3 Vārīti griķi 180 | 7,8 | 2,3 | 39,2 | 209 |  |  |  |  |  |
| P4 Kāpostu salāti ar bietēm un eļļu 60 | 1,0 | 4,5 | 4,9 | 61 |  |  |  |  |  |
| P5 Rudzu maize 40 | 2,4 | 0,5 | 16,4 | 80 |  |  |  |  |  |
| P6 Ābolu sulas dzēriens 200 | 0,2 | 0,0 | 20,2 | 82 |  |  |  |  |  |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami DĀRZEŅI 149,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,8 grami KARTUPEĻI 81,6 grami

AUGĻI un OGAS 50 grami PIENS, skābie produkti 0 grami

### KOPĀ: 25,4 36,0 110,9 873

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 64,6 grami Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 7,53 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 60,6 grami

AUGĻI un OGAS 299,3 grami

DĀRZEŅI 979,5 grami

KARTUPEĻI 578,1 grami

PIENS, skābie produkti 471,8 grami

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 345,8 grami Skolas piens 0 grami

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta Ēdienkarte karte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/10-12 kl Vecpiebalga ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS" 13.10.2020 15:11:45 Lapa Nr. 1 no 1