

SIA "Concord Service Group"

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

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa/krējums	300/8	5.0	14.0	15.8	209						
P2 Vārīti makaroni	200	8.8	1.3	51.8	259						
P3 Mērce gaļu un sakņu dārzeņiem	100	10.6	20.2	6.2	250						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Kompots - ābolu	200/	0.1	0.0	17.2	70						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15.2 grami AUGĻI un OGAS 25 grami	DĀRZENI 146.1 grami KARTUPEĻI 69.3 grami PIENS, skābie produkti 8.955 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 74.2 grami	26.9 36.0 107.2 868	Skolas piens 0 grami							

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas zupa ar grauzdiniem/krējums	300/8	7.0	11.4	22.1	223						
P2 Kotlete vistas	80	10.0	14.5	10.5	213						
P3 Vārīti kartupeļi	250	5.0	0.2	37.0	176						
P4 Plena mērce	50	1.6	3.3	4.6	53						
P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	55/	0.7	4.1	3.6	52						
P6 Rudzu maize	40	2.6	0.5	17.6	85						
P7 Kefirs	200	6.1	0.2	7.7	61						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 112.4 grami KARTUPEĻI 323.5 grami PIENS, skābie produkti 250.96 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68.4 grami	33.0 34.3 103.1 863	Skolas piens 0 grami							

TRESDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar gaļu/krējums	350	17.4	23.5	39.8	436						
P2 Rudzu maize	40	2.7	0.5	18.4	89						
P3 Putukrējums ar ogu ķīseli	60/150	1.6	18.5	27.9	285						
L1 Auglis	50	0.8	0.1	2.7	36						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18.8 grami AUGĻI un OGAS 118 grami	DĀRZENI 197.9 grami KARTUPEĻI 177.8 grami PIENS, skābie produkti 67.66 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.1 grami	22.6 42.7 88.8 846	Skolas piens 0 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa-sakņu/krējums/	300/8	8.6	14.0	14.1	218						
P2 Rīsi irdenie	180	5.2	2.8	40.4	209						
P3 Gulaša mērce	100	10.7	15.4	10.7	224						
P4 Kāju salāti ar dārzeņiem	55/	0.8	2.5	4.2	43						
P5 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P6 Jāņogu dzēriens	200/	0.1	0.0	11.3	46						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 20 grami	DĀRZENI 142.6 grami KARTUPEĻI 72.9 grami PIENS, skābie produkti 63.55 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 97.2 grami	27.8 35.2 97.0 819	Skolas piens 0 grami							

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soljanka zupa/krējums	300/8	6.9	11.6	10.3	176						
P2 Vārīti griķi	180	8.2	2.4	41.3	220						
P3 Maltās gaļas mērce	100	8.0	18.8	9.1	239						
P4 Redīsu-burkānu salāti ar eļļu	75	0.8	3.1	3.4	46						
P5 Rudzu maize	40	2.7	0.5	18.4	89						
P6 Auglis	50/	0.8	0.1	2.7	36						
P7 Tēja ar cukuru un citronu	200/	0.0	0.0	4.9	20						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.8 grami AUGĻI un OGAS 92.9 grami	DĀRZENI 161.7 grami KARTUPEĻI 35.7 grami PIENS, skābie produkti 58.955 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77.125 grami	27.4 36.5 90.1 826	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 50.3 grami AUGĻI un OGAS 265.9 grami	DĀRZENI 760.7 grami KARTUPEĻI 679.2 grami PIENS, skābie produkti 450.08 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 388.025 grami		Skolas piens 0 grami							