

diētas pamatskola
direktore A. Kocakova
Kauf

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
P1 *Dārzenų zupa	7	200/10	6,3	6,8	23,4	183												
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	60	6,4	15,7	3,4	182												
P3 Vārīti rīsi		150	3,6	1,3	28,0	139												
P4 Redīsu salāti		50	0,6	1,0	2,0	19												
P5 *Rudzu maize	1	10	0,5	0,1	4,8	23												
P6 *Kefīrs		200	6,0	4,0	9,0	96												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	23,3	28,9	70,6	643	KOPĀ:			23,3	28,9	70,6	643
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami			LIESA GAĻA 46 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 80 grami			DĀRZENI 126 grami PIENA PRODUKTI 230 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
P1 *Soļanka ar krējumu	7	200/10	5,8	12,2	8,4	184												
P2 Vārīti makaroni	1	150	5,2	0,6	34,8	165												
P3 *Siera mērce	1,7	60	8,1	7,8	4,8	123												
P4 *Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņā		60	1,1	3,9	4,6	60												
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47												
P6 *Ūdens ar citronu		150	0,0	0,0	0,2	1												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	21,3	24,8	62,4	580	KOPĀ:			21,3	24,8	62,4	580
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami			LIESA GAĻA 30 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 30 grami			DĀRZENI 82 grami PIENA PRODUKTI 40 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami									

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
P1 *Cūkgaļas kotlete	1,3,7	60	10,9	19,0	8,8	252												
P2 *Kartupeļu biezenis	7	200	4,3	3,3	26,6	156												
P3 *Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	1,8	2,1	1,9	34												
P4 Augļu salāti ar jogurtu	7	60/100	3,2	2,8	21,6	124												
P5 *Ūdens ar citronu		150	0,0	0,0	0,2	1												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	20,2	27,1	59,0	567	KOPĀ:			20,2	27,1	59,0	567
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 65 grami			LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 170 grami			DĀRZENI 88 grami PIENA PRODUKTI 143 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
P1 *Mājas zupa		200	4,1	6,7	8,2	112												
P2 *Vistas fileja sarkanā mercē	1	70	14,4	6,6	9,0	154												
P3 Vārīti rīsi		150	3,6	1,3	28,0	139												
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,1	4,7	4,4	62												
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47												
P6 *Ogu dzēriens		150	0,3	0,1	5,0	22												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	24,6	19,6	64,3	536	KOPĀ:			24,6	19,6	64,3	536
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,1 grami AUGĻI un OGAS 40 grami			LIESA GAĻA 70 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 40 grami			DĀRZENI 125 grami PIENA PRODUKTI 50 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor					
P1 *Zivju zupa ar krējumu	4,7	200/5	4,1	3,8	11,0	96												
P2 *Dārzenų sautējums ar gaļu		200	12,5	18,6	21,5	302												
P3 *Sv.gurķu tomātu salāti ar sk.krējumu	7	70	0,9	2,6	2,4	37												
P4 *Rudzu maize	1	30	1,6	0,3	14,3	70												
P5 *Augļu dzēriens.		150	0,2	0,2	9,0	39												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	19,3	25,4	58,3	543	KOPĀ:			19,3	25,4	58,3	543
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 54 grami			LIESA GAĻA 55 grami ZIVIS 15 grami KARTUPEĻI 160 grami			DĀRZENI 184,5 grami PIENA PRODUKTI 18 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,6 grami AUGĻI un OGAS 169 grami			LIESA GAĻA 261 grami ZIVIS 15 grami KARTUPEĻI 480 grami			DĀRZENI 605,5 grami PIENA PRODUKTI 481 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami									