

diepas pamatskola  
direktore A. Kovalova  
Keruf

**Pirmdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas zupa		250	4,2	2,2	11,5	85							
P2 *Boloņas mērce	1	80	9,1	23,9	7,8	285							
P3 Vārīti griķi		200	7,6	2,2	38,1	203							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		100	1,5	5,6	6,0	78							
P5 *Rudzu maize	1	30	1,6	0,3	14,3	70							
P6 *Ogu dzēriens		200	0,4	0,1	5,8	25							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,3 34,4 83,5 746

**KOPĀ:**

24,3 34,4 83,5 746

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 56 gramiLIESA GAĻA 68 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 50 gramiDĀRZENI 163 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Otrdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Sv.kāpostu zupa		250	5,6	6,3	14,6	135							
P2 *Strogonovs krējuma mērcē A1,7	1,7	70	8,0	20,5	6,0	242							
P3 Vārīti rīsi		200	5,0	1,8	39,3	194							
P4 *Biešu salāti ar krējumu	7	80	1,4	2,6	8,6	63							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Augļu dzēriens.		200	0,3	0,3	8,2	37							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,4 31,7 86,3 718

**KOPĀ:**

21,4 31,7 86,3 718

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami  
AUGĻI un OGAS 67 gramiLIESA GAĻA 60 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 50 gramiDĀRZENI 191 grami  
PIENA PRODUKTI 40 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Trešdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Frikadeļu zupa	3,7	250/5	7,5	8,4	13,2	161							
P2 *Vārīti makaroni ar sieru	1,7	250/30	16,0	8,5	58,4	374							
P3 *Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80	0,9	4,7	6,6	76							
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P5 *Piens	7	200	5,6	5,0	9,5	105							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,2 26,8 97,3 764

**KOPĀ:**

31,2 26,8 97,3 764

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGĻI un OGAS 10 gramiLIESA GAĻA 28 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 50 gramiDĀRZENI 94,5 grami  
PIENA PRODUKTI 205 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami

**Ceturtdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Borščs zupa ar krējumu	7	250/5	9,1	7,4	19,0	182							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	60	9,8	8,0	8,6	145							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	250	5,4	6,1	32,0	209							
P4 *Sv.kāpostu salāti		100	1,6	4,7	5,4	65							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 Ābolu dzēriens		200	0,1	0,2	5,4	24							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,2 26,8 89,6 718

**KOPĀ:**

28,2 26,8 89,6 718

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 25 gramiLIESA GAĻA 25 grami  
ZIVIS 46 grami  
KARTUPEĻI 280 gramiDĀRZENI 199,5 grami  
PIENA PRODUKTI 61 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Piektdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Makaroni ar gaļu	1	300	15,9	22,1	58,2	498							
P2 *Sv.dārzenu salāti		100	1,1	4,7	3,7	61							
P3 *Biezpiena sierīņš	7	38	3,6	4,1	12,6	103							
P4 *Piens	7	200	5,6	5,0	9,5	105							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,2 36,0 84,0 768

**KOPĀ:**

26,2 36,0 84,0 768

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 50 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 130 grami  
PIENA PRODUKTI 200 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 38 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami  
AUGĻI un OGAS 158 gramiLIESA GAĻA 231 grami  
ZIVIS 46 grami  
KARTUPEĻI 430 gramiDĀRZENI 778 grami  
PIENA PRODUKTI 506 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 68 grami