

diepas pamatskola
direktore A. Kovalova
Keruf

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Dārzenu zupa	7	250/10	7,4	8,6	28,0	223							
P2 *Maltās gaļas mērce	1,7	80	7,6	19,5	4,6	226							
P3 Vārīti rīsi		200	5,0	1,8	39,3	194							
P4 Redīsu salāti		50	0,6	1,0	2,0	19							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Kefīrs		200	6,0	4,0	9,0	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,6 35,1 92,4 805

KOPĀ:

27,6 35,1 92,4 805

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 54 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 90 gramiDĀRZENI 142 grami
PIENA PRODUKTI 237 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Solanka ar krējumu	7	250/10	6,8	13,8	10,9	215							
P2 Vārīti makaroni	1	200	7,3	0,8	48,8	231							
P3 *Siera mērce	1,7	80	10,6	10,5	7,3	168							
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		200	0,1	0,0	0,2	1							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,9 29,3 81,4 722

KOPĀ:

26,9 29,3 81,4 722

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami
AUGĻI un OGAS 12 gramiLIESA GAĻA 34 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 40 gramiDĀRZENI 93 grami
PIENA PRODUKTI 50 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 32 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Cūkgāļas kotlete	1,3,7	60	10,9	19,0	8,8	252							
P2 *Kartupeļu biezenis	7	300	6,4	5,9	40,4	246							
P3 *Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		100	2,4	4,9	2,8	65							
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P5 Augļu salāti ar jogurtu	7	90/100	3,4	2,9	24,3	137							
P6 *Ūdens ar citronu		200	0,1	0,0	0,2	1							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,2 33,0 86,1 748

KOPĀ:

24,2 33,0 86,1 748

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 97 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 260 gramiDĀRZENI 115 grami
PIENA PRODUKTI 156 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Mājas zupa		250	4,7	7,4	10,1	129							
P2 *Vistas fileja sarkanā mercē	1	100	17,5	8,9	11,9	199							
P3 Vārīti rīsi		200	5,0	1,8	39,3	194							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		100	1,5	6,5	6,0	86							
P5 *Rudzu maize	1	30	1,6	0,3	14,3	70							
P6 *Ogu dzēriens		200	0,3	0,1	6,4	28							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 30,7 25,1 88,1 706

KOPĀ:

30,7 25,1 88,1 706

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,1 grami
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 82 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 50 gramiDĀRZENI 165 grami
PIENA PRODUKTI 60 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdienā

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	250/5	4,1	2,2	11,0	82							
P2 *Dārzenu sautējums ar gaļu		350	19,0	23,8	42,4	457							
P3 *Sv.gurķu tomātu salāti ar sk.krējumu	7	100	1,2	3,9	3,2	53							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 *Augļu dzēriens.		200	0,3	0,2	10,0	43							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,8 30,6 85,7 728

KOPĀ:

26,8 30,6 85,7 728

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 66 gramiLIESA GAĻA 70 grami
ZIVIS 15 grami
KARTUPEĻI 260 gramiDĀRZENI 289,5 grami
PIENA PRODUKTI 21 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,6 grami
AUGĻI un OGAS 225 gramiLIESA GAĻA 300 grami
ZIVIS 15 grami
KARTUPEĻI 700 gramiDĀRZENI 804,5 grami
PIENA PRODUKTI 524 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 32 grami