SIA VIEDAGA

Draudzīgā aicinājuma Liepājas pilsētas 5.vidusskola

ĒDIENKARTE 30.09.-04.10.2019 1

Apstiprinu: Medicīnas māsa

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Skābeņu zupa 208/9	208/9	4,3	9,3	12,1	152						
P2	Vistas gaļas frikasē ar dārzeņiem 35/65	35/65	11,6	12,8	5,7	183						
P3	Vārīti rīsi 150	150	3,8	1,4	29,7	147						
P4	Šķēlīte svaiga gurķa 50	50	0,4	0,0	1,3	7						
P5	Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6	Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						
P7	Banāns 50	50	0,8	0,0	10,5	45						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	22,3	23,9	81,5	630	**KOPĀ:**		**22,3**	**23,9**	**81,5**	**630**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami | DĀRZEŅI 114,08 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami | KARTUPEĻI 52,92 grami | PIENA PRODUKTI 0 grami
AUGĻI un OGAS 50,8 grami | GAĻA un ZIVIS 54 grami | BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Svaigu sakņu zupa bez krējuma 150/10	150/10	4,1	4,0	9,3	89	P8 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57
P2	Aknu plācenītis 58	58	10,5	9,3	8,4	151						
P3	Vārīti griķi 115	115	5,8	1,4	31,9	161						
P4	Krējuma mērce 20	20	0,3	1,3	1,1	18						
P5	Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P6	Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P7	Asorti dzēriens 200	200	0,2	0,1	18,8	77						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,0	21,8	94,0	655	**KOPĀ:**		**23,0**	**21,8**	**94,0**	**655**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami | DĀRZEŅI 88,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami | KARTUPEĻI 43 grami | PIENA PRODUKTI 0 grami
AUGĻI un OGAS 125 grami | GAĻA un ZIVIS 63 grami | BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Sakņu sautējums ar gaļu 34/15/120	34/15/1	8,8	20,1	10,8	261						
P2	Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P3	Graudu maize 30	30	2,4	0,3	14,7	71						
P4	Kompots ābolu-dzērveņu ar sīrupu200	200	0,1	0,1	13,7	56						
P5	Plūmju uzpūtenis ar pienu 100/130	100/13	5,7	3,4	35,1	194						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,5	24,0	76,1	592	**KOPĀ:**		**17,5**	**24,0**	**76,1**	**592**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,48 grami | DĀRZEŅI 96,532 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami | KARTUPEĻI 45,71 grami | PIENA PRODUKTI 130 grami
AUGĻI un OGAS 50 grami | GAĻA un ZIVIS 45 grami | BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Piena rīsu zupa 200	200	5,4	8,2	21,2	178						
P2	Cūkgaļas gulašs 27/53	27/53	6,5	17,4	3,6	199						
P3	Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4	Salāti "Rudens" 50	50	0,8	1,1	4,4	29						
P5	Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6	Sīrupa dzēriens 200	200	0,0	0,0	15,2	60						
P7	Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,3	27,4	88,4	671	**KOPĀ:**		**17,3**	**27,4**	**88,4**	**671**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami | DĀRZEŅI 48,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,3 grami | KARTUPEĻI 155 grami | PIENA PRODUKTI 130 grami
AUGĻI un OGAS 110,6 grami | GAĻA un ZIVIS 40 grami | BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Dārzeņu zupa ar malto gaļu 170	170	4,9	12,3	5,0	150						
P2	Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P3	Rauga pankūkas ar ievārījumu 120/15	120/15	8,5	9,6	55,7	343						
P4	Piens 2,5% 150	150	4,4	3,8	7,0	80						
P5	Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,9	26,4	93,1	689	**KOPĀ:**		**19,9**	**26,4**	**93,1**	**689**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,62 grami | DĀRZEŅI 33,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami | KARTUPEĻI 17 grami | PIENA PRODUKTI 191 grami
AUGĻI un OGAS 100 grami | GAĻA un ZIVIS 24 grami | BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,62 grami | DĀRZEŅI 381,412 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 46,3 grami | KARTUPEĻI 313,63 grami | PIENA PRODUKTI 451 grami
AUGĻI un OGAS 436,4 grami | GAĻA un ZIVIS 226 grami | BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Ilona Audere