

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-2 g.bērniem B /Ziemas sezona (sk.progr.)
Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-------------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|-------|--------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|------------|
| B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu | 100/2 | 3.1 | 3.4 | 9.9 | 83 | P5 Sīrupa dzēriens | 150 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 49 |
| B2 Kliju maize ar sviestu, gurķi | 8/2/10 | 0.8 | 1.8 | 4.0 | 37 | L1 Biezpiena masa ar ogu mērci | 70/20 | 8.3 | 7.2 | 8.4 | 134 |
| B3 "Skolas" piens | 100 | 3.0 | 2.0 | 4.5 | 48 | L2 Sviestmaize | 8/2 | 0.7 | 1.9 | 4.0 | 36 |
| P1 Siera-dārzenu zupa | 100 | 1.5 | 3.8 | 6.2 | 67 | L3 Tēja-kumelišu | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 |
| P2 Cūkgaļas gulašs | 80 | 6.6 | 9.2 | 3.6 | 127 | L4 "Skolas"auglis | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| P3 Griķi, vārīti | 60 | 2.9 | 0.9 | 16.5 | 87 | | | | | | |
| P4 Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu | 50 | 0.7 | 2.6 | 4.0 | 45 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E22% | 6.9 | 7.2 | 18.5 | 168 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E49% | 11.7 | 16.5 | 42.5 | 374 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E29% | 9.4 | 9.9 | 24.3 | 226 | KOPĀ: | | 28.0 | 33.6 | 85.2 | 769 |
| Pievienotais sāls 0.65 grami | Dārzeni 88.5 grami | | | | | Siers, biezpiens 55 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 8.6 grami | Kartupeļi 30 grami | | | | | Piena produkti 189.7 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 114 grami | Gala un zivs 38 grami | | | | | | | | | | |

Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|-------|--------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| B1 Omlete | 60 | 5.4 | 6.5 | 1.0 | 87 | P4 Krējuma mērce | 20 | 0.4 | 2.2 | 1.4 | 27 |
| B2 Graudu maize ar sviestu | 10/2 | 1.2 | 2.6 | 4.3 | 46 | P5 Vitamīnu salāti ar eļļu | 50 | 0.7 | 2.1 | 3.1 | 32 |
| B3 Auglis(bumbieris) | 60 | 0.2 | 0.2 | 5.7 | 25 | P6 Sīrupa dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 32 |
| B4 Karkadē dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | P7 Rudzu maize | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 22 |
| P1 Borščs ar krējumu | 100/3 | 2.3 | 2.6 | 6.6 | 60 | L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) | 10/2/20 | 3.4 | 4.0 | 5.4 | 72 |
| P2 Vistas gaļas kotlete | 60 | 9.7 | 10.7 | 8.5 | 163 | L2 Čepumi | 20 | 1.4 | 2.5 | 14.0 | 84 |
| P3 Rīsi, vārīti | 60 | 1.5 | 0.9 | 16.4 | 81 | L3 Tēja piparmētru | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 |
| Kopā: Brokastis(B) | E22% | 6.8 | 9.2 | 13.0 | 167 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E56% | 15.3 | 18.6 | 48.3 | 417 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E22% | 4.8 | 6.6 | 21.3 | 164 | KOPĀ: | | 26.9 | 34.4 | 82.6 | 748 |
| Pievienotais sāls 0.84 grami | Dārzeni 90 grami | | | | | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5.1 grami | Kartupeļi 15 grami | | | | | Piena produkti 28 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 63 grami | Gala un zivs 80 grami | | | | | | | | | | |

Trešdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|-----------------------|--------|-------|--------|-------|--------------------------------------|---------|-------------|-------------|--------------|------------|
| B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu | 100/2 | 3.2 | 3.1 | 18.2 | 114 | P5 Rudzu maize | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 22 |
| B2 Baltmaize ar ievārijumu | 15/10 | 1.3 | 0.4 | 14.4 | 67 | L1 Kellogs ar pienu | 20/120 | 5.0 | 2.5 | 21.6 | 129 |
| B3 "Skolas" piens | 100 | 3.0 | 2.0 | 4.5 | 48 | L2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi | 10/15/1 | 1.8 | 3.6 | 5.5 | 63 |
| P1 Škelto zirņu zupa/krējums | 100/3 | 2.9 | 3.5 | 7.3 | 74 | L3 "Skolas"auglis | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| P2 Ziemas dārzenu ragu ar gaļu, krējumu | 150/10 | 8.3 | 12.4 | 14.8 | 205 | | | | | | |
| P3 Gurķi, marinēti | 50 | 0.2 | 0.0 | 1.5 | 7 | | | | | | |
| P4 Karkadē dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E29% | 7.5 | 5.5 | 37.0 | 230 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E40% | 12.2 | 16.0 | 30.0 | 317 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E30% | 7.2 | 7.0 | 36.9 | 240 | KOPĀ: | | 26.9 | 28.4 | 103.9 | 787 |
| Pievienotais sāls 0.5 grami | Dārzeni 158.8 grami | | | | | Siers, biezpiens 15 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 3 grami | Kartupeļi 87 grami | | | | | Piena produkti 295 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | Gala un zivs 30 grami | | | | | | | | | | |

Ceturtdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--------------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|-------|-------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| B1 Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli | 100 | 2.6 | 2.7 | 14.5 | 94 | P5 Sīrupa dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 32 |
| B2 Kliju maize ar sviestu | 8/2 | 0.7 | 1.8 | 3.8 | 35 | P6 Rudzu maize | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 22 |
| B3 "Skolas" piens | 200 | 6.0 | 4.0 | 9.0 | 96 | L1 Formas maize ar biezpienu, gurķi | 30/45/1 | 6.7 | 3.5 | 14.6 | 124 |
| P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu | 100/3 | 1.7 | 2.6 | 5.0 | 48 | L2 Karkadē dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 |
| P2 Vistas gabaliņi ar dārzeņiem | 80 | 6.3 | 11.0 | 3.7 | 134 | L3 "Skolas"auglis | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| P3 Makaroni, vārīti | 60 | 1.6 | 0.6 | 16.3 | 84 | | | | | | |
| P4 Biešu salāti ar eļļu | 60 | 0.9 | 3.1 | 5.3 | 52 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E29% | 9.3 | 8.6 | 27.3 | 226 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E48% | 11.2 | 17.3 | 42.6 | 374 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E23% | 7.1 | 4.3 | 26.4 | 180 | KOPĀ: | | 27.6 | 30.1 | 96.3 | 780 |
| Pievienotais sāls 1.036 grami | Dārzeni 168.4 grami | | | | | Siers, biezpiens 30 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5 grami | Kartupeļi 17 grami | | | | | Piena produkti 262 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

Piektdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---------------------------------------|------------------------|--------|-------|--------|-------|-------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| B1 Mannas biezputra ar sviestu | 100/2 | 3.4 | 3.0 | 14.5 | 98 | P5 Rupjmaizes krēms | 50 | 1.3 | 8.8 | 10.0 | 126 |
| B2 Sausmaizīte | 5 | 0.6 | 0.0 | 3.8 | 18 | P6 Dzērveņu sīrupa ķīselis | 100 | 0.0 | 0.0 | 5.0 | 20 |
| B3 "Skolas" piens | 200 | 6.0 | 4.0 | 9.0 | 96 | P7 Rudzu maize | 15 | 1.1 | 0.2 | 6.4 | 34 |
| P1 Rīvmaizē panēta zivs fileja | 50 | 7.6 | 6.1 | 4.7 | 101 | L1 Sviestmaize ar sieru | 15/4/15 | 4.6 | 7.7 | 7.6 | 121 |
| P2 Kartupeļi, vārīti | 80 | 1.6 | 0.1 | 12.2 | 58 | L2 Dārzenu plate | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.9 | 15 |
| P3 Piena mērce | 20 | 0.5 | 0.8 | 1.7 | 16 | L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce | 20 | 0.6 | 3.8 | 0.6 | 39 |
| P4 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0.8 | 2.0 | 3.4 | 33 | L4 Karkadē dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 |
| Kopā: Brokastis(B) | E27% | 10.0 | 7.0 | 27.3 | 212 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E49% | 13.0 | 18.0 | 43.3 | 387 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E23% | 5.9 | 11.6 | 13.2 | 183 | KOPĀ: | | 28.9 | 36.6 | 83.8 | 782 |
| Pievienotais sāls 0.53 grami | Dārzeni 107.1 grami | | | | | Siers, biezpiens 15 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 6 grami | Kartupeļi 82.66 grami | | | | | Piena produkti 322 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 2 grami | Gala un zivs 50 grami | | | | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 3.556 grami | Dārzeni 612.8 grami | | | | | Siers, biezpiens 115 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 27.7 grami | Kartupeļi 231.66 grami | | | | | Piena produkti 1096.7 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 379 grami | Gala un zivs 238 grami | | | | | | | | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.