

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 1-2g. bērniem B / Ziemas

sezona /6 dienas / (sk.progr.)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Asorti biezputra ar sviestu	100/2	3.6	3.3	15.9	109	L1 Vārīta ola/krējuma mērce	50/10	5.8	7.8	0.7	99
B2 Sviestmaize ar gurķi	8/2/15	0.8	1.9	4.4	38	L2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Zemnieku zupa ar krējumu	100/3	2.4	3.2	6.0	65	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	8.8	6.9	32.6	251						
P3 Dārzenų salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.6	3.3	37						
P4 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	100	0.1	0.0	0.5	2						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.4	9.2	29.3	243						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	12.2	12.7	42.5	355						
Kopā: Launags(L)	E25%	7.4	11.2	16.8	201	KOPĀ:		30.0	33.0	88.6	799
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 98.9 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 30 grami					Piena produkti 278 grami					
Augļi un ogas 108.5 grami	Gala un zivs 38 grami										

Otrdiena

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	13.8	96	P5 Dzērveņu sīrupa ķīselis	100	0.0	0.0	5.0	20
B2 Graudu maize ar krēmsieru	10/20	2.3	5.5	5.0	80	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	1.0	4	L1 Kellogs ar jogurtu	20/100	3.9	1.9	28.1	147
P1 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.1	3.1	133	L2 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P2 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87						
P3 Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	0.9	2.5	2.2	35						
P4 Vaniļas krēms	40	0.8	11.2	5.0	124						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	5.6	8.5	19.8	179						
Kopā: Pusdienas(P)	E53%	11.8	22.8	35.9	421						
Kopā: Launags(L)	E25%	4.7	2.0	40.1	199	KOPĀ:		22.1	33.4	95.9	799
Pievienotais sāls 0.38 grami	Dārzeni 62 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 196 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 40 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu	100/2	3.2	3.0	18.1	113	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar tomātiem	8/2/10	0.8	1.8	4.2	37	L1 Graudu maize ar sieru	10/2/10	3.4	5.3	4.3	80
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P1 Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem, krējum	100/3	4.7	5.0	9.2	103	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Ziemas dārzenų ragu ar krējumu	120/10	2.9	5.6	14.2	119	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10.0	8.9	31.3	246						
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	8.6	10.7	37.2	284						
Kopā: Launags(L)	E29%	5.1	8.6	30.1	220	KOPĀ:		23.7	28.2	98.6	751
Pievienotais sāls 0.66 grami	Dārzeni 159.2 grami					Siers, biezpiens 10 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 114 grami					Piena produkti 279 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 20 grami										

Ceturtdiena

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 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/10	0.7	0.2	10.8	49	L1 Biezpiena masa ar zemeņu mērci	75/25	9.1	5.6	7.8	128
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Sausmaizīte	5	0.6	0.0	3.8	18
P1 Biešu zupa ar krējumu	100/2	1.7	3.1	7.7	67	L3 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.6	8.6	4.8	117						
P3 Pērļu grūbas,vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71						
P4 Kīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	2.2	30						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	9.9	7.3	38.0	259						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	10.4	14.2	37.9	318						
Kopā: Launags(L)	E21%	9.8	5.6	13.6	154	KOPĀ:		30.1	27.2	89.5	731
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 97.8 grami					Siers, biezpiens 60 grami					
Pievienotais cukurs 8.8 grami	Kartupeļi 25 grami					Piena produkti 302 grami					
Augļi un ogas 20 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piekdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	3.0	11.0	82	P5 Sarkano galviņkāpostu salāti	50	0.5	2.5	3.7	38
B2 Graudu maize ar medu	10/10	1.2	1.0	12.6	63	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Veģetārā soļanka	100	0.7	1.4	4.6	34	L1 Tostermaize ar sieru	15/4/20	7.9	11.0	7.8	164
P2 Zivju kotlete	60	12.5	6.3	8.2	140	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3 Grauzamburkāni	30	0.4	0.0	2.2	12
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	4.4	4.7	33.4	193						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	17.0	11.1	44.8	352						
Kopā: Launags(L)	E25%	8.2	11.0	11.9	184	KOPĀ:		29.7	26.8	90.2	729
Pievienotais sāls 0.82 grami	Dārzeni 99.44 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami	Kartupeļi 101.99 grami					Piena produkti 88 grami					
Augļi un ogas 102 grami	Gala un zivs 70 grami										

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	3.0	11.0	82	P5 Sarkano galviņkāpostu salāti	50	0.5	2.5	3.7	38
B2 Graudu maize ar medu	10/10	1.2	1.0	12.6	63	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Veģetārā soļanka	100	0.7	1.4	4.6	34	L1 Tostermaize ar sieru	15/4/20	7.9	11.0	7.8	164
P2 Zivju kotlete	60	12.5	6.3	8.2	140	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3 Grauzamburkāni	30	0.4	0.0	2.2	12
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	4.4	4.7	33.4	193						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	17.0	11.1	44.8	352						
Kopā: Launags(L)	E25%	8.2	11.0	11.9	184	KOPĀ:		29.7	26.8	90.2	729
Pievienotais sāls 0.82 grami	Dārzeni 99.44 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami	Kartupeļi 101.99 grami					Piena produkti 88 grami					
Augļi un ogas 102 grami	Gala un zivs 70 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.0	3.4	17.2	108	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	15/4/20	1.5	3.6	7.6	71	L1 Graudu maize ar sviestu un desu (70%)	15/4/20	4.5	7.0	6.8	110
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	1.7	2.3	7.8	60	L3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	100	6.6	4.9	25.9	199	L4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu	50	1.8	4.7	3.0	63						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	5.5	7.0	26.8	187						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	10.9	12.0	48.9	377						
Kopā: Launags(L)	E29%	6.1	9.8	28.4	227	KOPĀ:		22.5	28.8	104.2	792
Pievienotais sāls 0.66 grami	Dārzeni 93 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 40 grami					Piena produkti 83 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 47 grami										
Pievienotais sāls 4.37 grami	Dārzeni 610.34 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 30.6 grami	Kartupeļi 310.99 grami					Piena produkti 1226 grami					
Augļi un ogas 450.5 grami	Gala un zivs 255 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.