

ĒDIENKARTE 3.nedēla 1-2g.bērniem B/Ziomas sezona

(sk.progr.)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	100/10	3.4	1.4	20.8	109	L1 Saldskābtmaize ar vistas gaļu	15/4/15	3.6	5.9	7.6	97
B2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	L2 Paprika	30	0.4	0.0	1.6	8
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P1 Rasoļņiks ar krējumu	100/3	2.2	2.8	8.1	68	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Makaroni ar sieru	120/20	7.5	8.3	31.3	245						
P3 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	5.4	41						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	10.1	7.2	33.6	240						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	10.5	13.2	52.8	387						
Kopā: Launags(L)	E20%	4.4	6.7	19.0	153	KOPĀ:		24.9	27.1	105.3	780
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 90.83 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami	Kartupeļi 30 grami					Piena produkti 272 grami					
Augļi un ogas 102 grami	Gala un zivs 20 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	100/2	3.7	3.8	12.8	101	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	10/15/1	1.8	3.6	5.5	63
B2 Graudu maize ar ievārījumu	8/5	0.9	0.8	6.8	39	L2 Burkānu salāti ar sēklīnām ar krējumu	50	1.8	4.7	3.0	63
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Cūkgāļa burkānu mērcē	80	6.8	7.9	4.6	139	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87						
P3 Ķīnas kāpostu -paprikas salāti	50	0.5	2.0	1.6	26						
P4 Rīsi ar putukrēj./dzērveņu sīrupa ķīseli	35/100	0.8	7.4	10.6	112						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.6	8.6	28.6	236						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	11.1	18.2	33.2	364						
Kopā: Launags(L)	E23%	4.0	9.1	20.3	182	KOPĀ:		25.7	35.9	82.2	782
Pievienotais sāls 0.55 grami	Dārzeni 123.7 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 317.7 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biežputra ar sviestu	100/2	4.1	3.6	20.0	130	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķi	10/2/10	1.4	3.6	7.4	70	L1 Biezpiena saldā masa	80	8.9	4.8	6.5	115
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
P1 Vistas zupa ar nūdelēm	100	2.8	2.7	4.4	54	L3 Karkadē dzēriens (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Slinkie kāpostu tīteni ar krējumu	150/10	9.4	8.2	22.6	218	L4 Dārzeņu plate	50	0.6	0.0	3.4	18
P3 Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	5.5	7.2	29.4	208						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	13.4	11.1	41.2	338						
Kopā: Launags(L)	E27%	10.8	8.6	17.5	202	KOPĀ:		29.8	26.9	88.0	748
Pievienotais sāls 0.83 grami	Dārzeni 211.5 grami					Siers, biezpiens 60 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami	Kartupeļi 17.5 grami					Piena produkti 88 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 52.5 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	100/2	2.9	2.9	17.7	109	P5 Sautēti skābi kāposti	30	0.7	1.5	1.9	24
B2 Graudu maize ar gurķiem	8/2/10	1.0	2.4	3.7	41	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas" piens	200	4.5	3.0	6.8	72	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	1.7	2.3	8.0	60	L1 Kliju maize ar sviestu un sieru	10/2/15	4.2	5.9	4.7	91
P2 Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	60	8.6	7.0	1.0	101	L2 Cepumi piparkūkas	20	1.3	2.2	15.2	86
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16	L4 Auglis(mandarīns)	60	0.5	0.2	4.9	23
Kopā: Brokastis(B)	E30%	8.4	8.3	28.2	223						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	13.8	11.7	37.0	314						
Kopā: Launags(L)	E28%	6.0	8.3	26.8	208	KOPĀ:		28.2	28.3	92.0	746
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 62.8 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami	Kartupeļi 122.66 grami					Piena produkti 221 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 60 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena zupa ar miežu putrainiem	120	3.1	3.0	9.8	79	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar sviestu, gurķiem	15/4/15	1.8	4.7	6.9	79	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.7	60	L1 Kellogs ar pienu	20/100	5.0	2.5	21.6	129
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	60	9.0	7.3	5.6	120	L2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P3 Rīsi,vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
P5 Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	2.2	35						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	5.0	7.8	16.6	158						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	14.7	14.3	44.8	367						
Kopā: Launags(L)	E29%	6.3	5.2	36.1	218	KOPĀ:		26.0	27.2	97.6	743
Pievienotais sāls 1.74 grami	Dārzeni 106 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami	Kartupeļi 15 grami					Piena produkti 195 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 60 grami										
Pievienotais sāls 4.22 grami	Dārzeni 594.83 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 22.5 grami	Kartupeļi 185.16 grami					Piena produkti 1093.7 grami					
Augļi un ogas 362 grami	Gala un zivs 232.5 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.