

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6 g.bērniem B /Ziemas sezona (sk.progr.)
Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/4	4.6	6.3	14.9	135	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķi	20/4/15	1.9	3.8	9.8	83	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	70/20	7.1	7.2	8.4	134
P1 Siera-dārzenų zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.3	7.5	3.6	127	L3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	50	0.7	2.6	4.0	45						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	12.5	14.0	33.7	314						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	14.8	17.2	60.1	483						
Kopā: Launags(L)	E25%	8.8	11.7	28.8	264	KOPĀ:	36.0	42.9	122.6	1062	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 100.6 grami					Siers, biezpiens 59.9 grami					
Pievienotais cukurs 9.9 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 325.6 grami					
Augļi un ogas 114 grami	Gala un zivs 38 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Omlete	90	8.1	9.7	1.5	130	P4 Krējuma mērce	30	0.5	3.3	2.0	40
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P5 Vitamīnu salāti ar eļļu	50	0.7	2.1	3.1	32
B3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B4 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	9.9	88	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	15/4/20	3.7	5.7	7.9	99
P2 Vistas gaļas kotlete	60	9.7	10.7	8.5	163	L2 Čepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P3 Rīsi, vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121	L3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
Kopā: Brokastis(B)	E25%	10.3	14.7	20.5	261						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	17.6	21.5	66.4	527	KOPĀ:	33.7	45.7	118.6	1025	
Kopā: Launags(L)	E23%	5.8	9.5	31.8	238	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 111.1 grami					Piena produkti 43.4 grami					
Pievienotais cukurs 7.4 grami	Kartupeļi 22.4 grami										
Augļi un ogas 103 grami	Gala un zivs 80 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.2	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Baltmaize ar ievārijumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	L1 Kellogs ar pienu	30/150	6.7	3.2	31.0	179
B3 Tēja kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	20/15/1	2.7	3.9	10.4	89
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	150/4	4.3	5.1	10.9	110	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Ziemas dārzenų 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	150	0.0	0.0	3.0	12						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	6.1	5.8	44.5	258						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	14.0	17.7	36.6	368	KOPĀ:	29.8	31.4	132.3	943	
Kopā: Launags(L)	E34%	9.7	7.8	51.1	317	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 171.7 grami					Piena produkti 257.6 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 96.9 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 30 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli	150/4	3.9	4.9	21.7	149	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
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	150/4	2.5	3.7	7.4	71	L2 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
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	90	2.3	1.0	24.3	126						
P4 Biešu salāti ar eļļu	60	0.9	3.1	5.3	52						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	11.6	12.7	40.1	326						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	13.1	18.8	59.2	466	KOPĀ:	31.9	35.8	126.7	976	
Kopā: Launags(L)	E19%	7.1	4.3	27.4	184	Siers, biezpiens 30 grami					
Pievienotais sāls 1.35 grami	Dārzeni 205.1 grami					Piena produkti 283.3 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 25.4 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biezputra ar sviestu	150/4	5.0	5.3	21.6	154	P5 Rupjmaizes krēms	75	2.0	13.2	14.9	188
B2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36	P6 Dzērveņu sīrupa ķīselis	150	0.0	0.0	7.5	30
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	120	2.5	0.1	18.3	87	L2 Dārzenų plate	60	0.7	0.1	2.9	15
P3 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
P4 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.4	33	L4 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
Kopā: Brokastis(B)	E29%	12.3	9.3	38.2	286						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	14.7	22.8	57.6	495	KOPĀ:	33.2	45.5	110.3	987	
Kopā: Launags(L)	E21%	6.2	13.4	14.4	206	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 107.1 grami					Piena produkti 381.2 grami					
Pievienotais cukurs 8.7 grami	Kartupeļi 123.4 grami										
Augļi un ogas 2 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 4.15 grami	Dārzeni 695.6 grami					Siers, biezpiens 119.9 grami					
Pievienotais cukurs 41 grami	Kartupeļi 312.9 grami					Piena produkti 1291.1 grami					
Augļi un ogas 419 grami	Gala un zivs 238 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.