

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 3-6g. 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 biežputra ar sviestu	150/4	5.4	5.8	23.6	170	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Sviestmaize ar gurķi	15/4/20	1.4	3.7	8.1	72	L1 Vārīta ola/krējuma mērce	50/10	5.8	7.8	0.7	99
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P1 Zemnieku zupa ar krējumu	150/4	3.6	4.6	9.0	95	L3 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	8.8	6.9	32.6	251	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Dārzenu salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.6	3.3	37						
P4 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	150	0.1	0.0	0.8	4						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	12.8	13.5	40.7	338						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	14.5	14.3	52.1	419						
Kopā: Launags(L)	E24%	8.0	13.3	20.0	236	KOPĀ:	35.3	41.0	112.7	993	
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 110.9 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 314.1 grami					
Augļi un ogas 111.7 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 biežputra ar sviestu	150/4	5.0	5.3	20.6	150	P5 Dzērveņu sīrupa ķīselis	150	0.0	0.0	7.5	30
B2 Graudu maize ar krēmsieru	15/20	2.8	6.0	7.2	95	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	1.5	6	L1 Kellogs ar jogurtu	30/150	5.9	2.9	42.2	220
P1 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.1	3.1	133	L2 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P2 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130						
P3 Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	0.9	2.5	2.2	35						
P4 Vaniļas krēms	60	1.2	16.7	7.4	185						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	7.8	11.3	29.3	251						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	14.1	28.8	51.1	546	KOPĀ:	29.0	43.2	142.6	1106	
Kopā: Launags(L)	E28%	7.1	3.1	62.2	308	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.4 grami	Dārzeni 62 grami					Piena produkti 293.4 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 100 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 biežputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.1	176	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33
B2 Kliju maize ar tomātiem	15/4/20	1.5	3.7	7.8	72	L1 Graudu maize ar sieru	10/2/10	5.0	7.9	6.4	120
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	150/4	6.7	5.7	13.9	152	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	3.0	12
P2 Ziemas dārzenu ragu ar krējumu	180/15	4.3	8.4	21.2	178	L4 "Skolas"auglis	100	0.6	1.2	14.6	72
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	12.3	13.0	43.9	344						
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	12.3	14.2	54.9	419	KOPĀ:	31.6	38.9	136.8	1051	
Kopā: Launags(L)	E27%	7.0	11.6	38.0	287	Siers, biezpiens 14.9 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 218.2 grami					Piena produkti 319.6 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 170.1 grami										
Augļi un ogas 149.3 grami	Gala un zivs 29.9 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	26.4	176	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/15	1.3	0.4	17.8	81	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 zemeņu mērci	75/25	9.1	5.6	7.8	128
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	2.6	4.6	11.5	100	L2 Sausmaizīte	15	1.9	0.1	11.5	54
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.6	8.6	4.8	117	L3 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Pērļu grūbas,vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106						
P4 Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	2.2	30						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	12.1	9.8	53.2	353						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.1	16.1	59.5	435	KOPĀ:	36.3	31.6	135.0	982	
Kopā: Launags(L)	E20%	11.1	5.7	22.2	194	Siers, biezpiens 60 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 114.5 grami					Piena produkti 334.6 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 37.3 grami										
Augļi un ogas 20 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	4.4	16.4	122	P5 Sarkano galviņkāpostu salāti	50	0.5	2.5	3.7	38
B2 Graudu maize ar medu	15/10	1.8	1.4	14.8	78	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
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	150	1.1	1.9	6.9	50	L1 Tostermaize ar sieru	20/4/30	8.4	12.1	10.0	187
P2 Zivju kotlete	60	12.5	6.3	8.2	140	L2 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Grauzamburkāni	70	0.9	0.1	5.0	28
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	6.4	6.6	41.0	249						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	18.5	12.1	57.9	420	KOPĀ:	34.2	30.9	116.9	895	
Kopā: Launags(L)	E25%	9.3	12.2	18.0	227	Siers, biezpiens 30 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 148.3 grami					Piena produkti 124.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami	Kartupeļi 152.2 grami										
Augļi un ogas 102.5 grami	Gala un zivs 55 grami										

Sestdiena

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	150/4	6.1	5.9	25.8	170	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	20/4/20	1.9	3.8	10.0	84	L1 Graudu maize ar sviestu un desu (70%)	15/4/20	4.5	7.0	6.8	110
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/5/4	2.8	3.6	12.2	94	L3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	9.4	7.2	34.4	276	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu	50	1.8	4.7	3.0	63						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	8.0	9.6	38.8	266						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	15.1	15.7	68.1	516						
Kopā: Launags(L)	E27%	7.0	11.1	40.2	290	KOPĀ:		30.0	36.4	147.1	1072
Pievienotais sāls 1.17 grami	Dārzeņi 112 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 60 grami					Piena produkti 116 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gaļa un zivs 60 grami										
Pievienotais sāls 5.37 grami	Dārzeņi 765.9 grami					Siers, biezpiens 124.9 grami					
Pievienotais cukurs 41.6 grami	Kartupeļi 464.4 grami					Piena produkti 1502.2 grami					
Augļi un ogas 583.5 grami	Gaļa un zivs 262.9 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 3-6g. bērniem B / Ziemas s ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

26.11.2024 11:48:07

Lapa Nr. 2 no 2