

## ĒDIENKARTE 3.nedēla 3-6g.bērniem B/Ziemas 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	150/15	5.1	2.0	31.0	163	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	L1 Salskābmaize ar vistas gaļu	30/4/20	4.5	6.1	15.1	133
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Paprika	30	0.4	0.0	1.6	8
P1 Rasoļņiks ar krējumu	150/4	3.3	3.9	12.2	100	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Makaroni ar sieru	120/20	7.5	8.3	31.3	245	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	5.4	41						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	12.8	9.8	49.4	340						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	12.7	14.4	67.2	468						
Kopā: Launags(L)	E19%	5.3	6.9	26.5	189	<b>KOPĀ:</b>	<b>30.7</b>	<b>31.0</b>	<b>143.2</b>	<b>996</b>	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 97.7 grami					Siers, biežpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 304.6 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	150/4	5.5	6.9	18.4	158	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Gaudu maize ar ievārījumu	15/10	1.8	1.4	13.2	74	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	20/15/1	3.1	5.6	10.6	107
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu	50	1.8	4.7	3.0	63
P1 Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.8	7.9	4.6	139	L3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Ķīnas kāpostu -paprikas salāti	50	0.5	2.0	1.6	26						
P4 Rīsi ar putukrēj./dzērveņu sīrupa ķīseli	50/150	1.1	11.0	15.8	167						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	13.3	12.3	40.6	329						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	14.0	22.4	53.0	496						
Kopā: Launags(L)	E22%	5.3	11.0	26.4	230	<b>KOPĀ:</b>	<b>32.6</b>	<b>45.8</b>	<b>120.0</b>	<b>1055</b>	
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 128.6 grami					Siers, biežpiens 22.4 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 369.7 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	150/4	6.1	6.2	29.9	202	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķi	20/4/15	1.9	3.8	9.8	83	L1 Biezpiena saldā masa	80	8.9	4.8	6.5	115
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
P1 Vistas zupa ar nūdelēm	150	4.1	4.1	6.5	81	L3 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Slinkie kāpostu tīteni ar krējumu	150/10	9.4	8.2	22.6	218	L4 Dārveņu plate	75	0.9	0.1	5.1	27
P3 Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	8.0	9.9	42.7	297						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	15.2	12.5	49.4	392						
Kopā: Launags(L)	E23%	11.2	8.6	19.1	211	<b>KOPĀ:</b>	<b>34.3</b>	<b>31.0</b>	<b>111.3</b>	<b>899</b>	
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 245.1 grami					Siers, biežpiens 60 grami					
Pievienotais cukurs 9.2 grami	Kartupeļi 26.1 grami					Piena produkti 117.1 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 58.7 grami										

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	150/4	4.3	5.1	26.4	171	P5 Sautēti skābi kāposti	50	1.1	2.5	3.2	40
B2 Gaudu maize ar gurķiem	15/4/15	1.8	4.7	6.9	79	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	2.4	3.2	11.9	88	L1 Kliju maize ar sviestu un sieru	20/4/15	5.1	7.8	9.4	132
P2 Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	60	8.6	7.0	1.0	101	L2 Cepumi piparkūkas	30	2.0	3.3	22.7	129
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23	L4 Auglis(mandarīns)	100	0.8	0.3	8.1	38
Kopā: Brokastis(B)	E32%	12.2	13.9	42.3	346						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	16.4	14.1	55.2	421						
Kopā: Launags(L)	E29%	7.8	11.4	43.2	311	<b>KOPĀ:</b>	<b>36.5</b>	<b>39.3</b>	<b>140.7</b>	<b>1077</b>	
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 99.9 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Kartupeļi 183.1 grami					Piena produkti 308.5 grami					
Augļi un ogas 100 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	180	4.7	4.6	14.6	118	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Gaudu maize ar sviestu, gurķiem	15/4/15	1.8	4.7	6.9	79	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	10.0	89	L1 Kellogs ar pienu	30/150	6.6	3.2	30.9	179
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	60	9.0	7.3	5.6	120	L2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81
P3 Rīsi, vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
P5 Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	2.2	35						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	6.5	9.3	21.4	197						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	17.2	16.4	63.1	471						
Kopā: Launags(L)	E32%	8.8	7.7	50.1	308	<b>KOPĀ:</b>	<b>32.5</b>	<b>33.4</b>	<b>134.7</b>	<b>975</b>	
Pievienotais sāls 2.4 grami	Dārzeni 127.1 grami					Siers, biežpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 0.9 grami	Kartupeļi 22.4 grami					Piena produkti 260.5 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 60 grami										
Pievienotais sāls 5 grami	Dārzeni 698.4 grami					Siers, biežpiens 117.4 grami					
Pievienotais cukurs 29.3 grami	Kartupeļi 276.4 grami					Piena produkti 1360.4 grami					
Augļi un ogas 402 grami	Gala un zivs 238.7 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.