

ĒDIENKARTE 4. nedēļa 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 4graudu biezputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	25.6	169	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	20/4/15	1.9	3.8	9.8	83	L1 Saldskābmaize ar sieru	15/4/15	4.3	7.4	7.6	117
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	150/4	4.2	4.0	16.3	125	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	10.6	7.8	38.6	307	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.0	5.4	54						
P4 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	150	0.1	0.0	0.8	4						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	13.9	13.6	44.5	348						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	16.6	15.0	67.6	523						
Kopā: Launags(L)	E25%	6.7	12.0	38.2	291	KOPĀ:	37.2	40.7	150.3	1162	
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 116.3 grami					Siers, biežiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami	Kartupeļi 69.6 grami					Piena produkti 305.6 grami					
Augļi un ogas 111.7 grami	Gala un zivs 44.8 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu kultenis	75	7.1	9.4	1.1	121	P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/15	1.9	4.8	7.0	80	P5 Kītnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.2	2.2	31
B3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B4 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Skābu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	2.7	3.0	6.6	66	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	20/4/15	3.8	5.6	10.3	108
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.5	10.7	10.6	210	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām/ eļļu	60	1.2	3.3	7.0	66
P3 Pērļu grūbas, vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.2	14.3	31.2	301						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	18.0	17.9	62.9	519						
Kopā: Launags(L)	E18%	5.0	8.9	20.4	185	KOPĀ:	33.2	41.1	114.4	1005	
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 158.8 grami					Siers, biežiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Kartupeļi 23.6 grami					Piena produkti 44.8 grami					
Augļi un ogas 103.4 grami	Gala un zivs 67 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biezputra ar ievārījumu	150/10	5.7	2.8	32.4	179	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	L1 Biezpiena masa ar zemu mērci	90/25	9.6	10.8	9.4	183
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36
P1 Frikadeļu zupa	150/4	6.8	6.5	10.1	146	L3 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	1.5	6
P2 Mājas sautējums, krēj	150/10	3.9	5.2	18.4	135	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	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	13.4	10.5	50.8	356						
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	12.0	11.8	48.4	370						
Kopā: Launags(L)	E27%	11.2	11.7	28.4	273	KOPĀ:	36.7	34.0	127.6	999	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 188.43 grami					Siers, biežiens 60 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami	Kartupeļi 119.7 grami					Piena produkti 337.6 grami					
Augļi un ogas 120 grami	Gala un zivs 34.3 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannas biezputra ar āboliem	150	4.8	2.0	23.3	130	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar ievārījumu	20/15	1.8	0.5	19.6	92	L1 Tostermaize ar sieru	20/4/15	5.1	8.1	10.0	136
B3 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L2 Dārzenų plate	75	0.9	0.1	3.9	21
P1 Plovs ar vistas gaļu	150	8.0	7.8	26.7	206	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
P2 Marinēti ķirbji	50	0.5	0.0	5.0	23	L4 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 "Abavas sniegs"	75	2.0	12.8	9.3	161						
P4 Dzērveņu sīrupa ķīselis	120	0.0	0.0	6.0	24						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	6.6	2.4	42.9	223						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	11.6	20.9	53.4	447						
Kopā: Launags(L)	E25%	6.8	13.9	17.9	227	KOPĀ:	25.0	37.2	114.2	897	
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 139.2 grami					Siers, biežiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 10.9 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 165.6 grami					
Augļi un ogas 33.4 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ogu mērci	150/20	4.9	2.1	31.1	164	P5 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	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 Dārzenų zupa ar nūdelēm	150	2.6	3.0	8.5	73	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	20/20/1	3.0	5.0	10.5	102
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	8.6	4.3	122	L2 Tēja ar citronu un medu	150	0.1	0.0	6.3	24
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	12.7	10.8	46.6	336						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	17.8	16.2	61.7	463						
Kopā: Launags(L)	E18%	3.4	5.8	26.7	174	KOPĀ:	34.0	32.9	135.0	973	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 76 grami					Siers, biežiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 26.1 grami					Piena produkti 311.5 grami					
Augļi un ogas 119.1 grami	Gala un zivs 55 grami										
Pievienotais sāls 4.8 grami	Dārzeni 678.73 grami					Siers, biežiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 37.9 grami	Kartupeļi 239 grami					Piena produkti 1165.1 grami					
Augļi un ogas 487.6 grami	Gala un zivs 241.1 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.