

**ĒDIENKARTE 3.nedēļa, 1-2g. bērniem B /Rudens**  
**sezona (sk.progr.)**
**13.11.2023**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	100/10	3.4	1.4	20.8	109	L1 Kellogs	25	1.8	0.2	19.9	88
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	L3 Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83
P1 Dārzenų zupa	100	0.9	1.3	4.5	33	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Plovs ar cūkgaļu	100	9.2	9.5	21.3	209						
P3 Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	3.0	34						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	4.2	3.2	27.5	157						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	10.6	12.8	36.8	308						
Kopā: Launags(L)	E40%	10.8	9.8	45.7	315	<b>KOPĀ:</b>	<b>25.6</b>	<b>25.8</b>	<b>110.0</b>	<b>781</b>	
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 90.1 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami	Kartupeļi 17.33 grami					Piena produkti 262 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

**14.11.2023**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	2.1	10.5	73	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
B2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126	L2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P1 Tefteli krējuma mērcē	50/30	7.4	9.5	4.3	155	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vārīti kus-kus putraini	80	1.2	0.1	7.4	36	L4 Auglis (banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P3 Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26						
P4 Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	100/15	0.4	5.3	7.5	79						
P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	4.8	5.9	31.5	199						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	10.6	17.0	27.1	329						
Kopā: Launags(L)	E33%	9.6	11.7	25.4	255	<b>KOPĀ:</b>	<b>25.1</b>	<b>34.6</b>	<b>84.0</b>	<b>784</b>	
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 49.6 grami					Siers, biezpiens 50 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 110 grami					
Augļi un ogas 74 grami	Gala un zivs 43 grami										

**15.11.2023**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.2	114	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
B2 Graudu maize ar tomātiem	10/2/10	1.3	2.6	4.7	48	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām, krējumu	50	1.8	4.7	3.0	63
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	100/3	2.0	2.0	10.9	74	L4 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Rudens dārzenų un gaļas sautējums, kr	150/10	8.9	10.1	15.8	211	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10.4	9.7	31.9	259						
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	11.2	12.1	28.4	293						
Kopā: Launags(L)	E30%	8.6	13.1	20.9	242	<b>KOPĀ:</b>	<b>30.3</b>	<b>34.9</b>	<b>81.1</b>	<b>794</b>	
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 179.26 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami	Kartupeļi 121.6 grami					Piena produkti 289 grami					
Augļi un ogas 106.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

**16.11.2023**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas-ķirbju biežputra ar kanēli	100	2.6	2.7	14.5	94	P5 Dārzenų salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.0	3.3	32
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Dārzenų rasols	100	2.6	3.5	9.5	83
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	1.3	2.2	5.0	43	L2 Sviestmaize ar sieru	15/4/15	4.6	7.7	7.6	121
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.7	12.9	10.6	231	L3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Pērļu grūbas,vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71						
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	3.5	4.6	21.2	143						
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	15.0	18.4	43.8	426						
Kopā: Launags(L)	E27%	7.2	11.2	19.1	211	<b>KOPĀ:</b>	<b>25.7</b>	<b>34.2</b>	<b>84.1</b>	<b>780</b>	
Pievienotais sāls 1.016 grami	Dārzeni 173.43 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 57 grami					Piena produkti 69.33 grami					
Augļi un ogas 2 grami	Gala un zivs 52 grami										

**17.11.2023**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biežputra ar sviestu	100/2	4.0	3.9	18.7	119	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	20/4/15	3.3	5.2	10.3	103
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Dārzenų plate	50	0.5	0.0	1.6	9
P1 Zivju zupa ar krējumu	100/3	3.2	2.9	6.6	65	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39
P2 Kartupeļi ar biezpienu	120/40	7.2	1.9	18.6	128	L4 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	3.1	1.5	36	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	11.3	8.3	42.1	283						
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	12.1	8.0	41.2	294						
Kopā: Launags(L)	E26%	4.8	9.8	24.4	207	<b>KOPĀ:</b>	<b>28.2</b>	<b>26.1</b>	<b>107.6</b>	<b>784</b>	
Pievienotais sāls 0.81 grami	Dārzeni 106.43 grami					Siers, biezpiens 32 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 157.5 grami					Piena produkti 296.66 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 34 grami										
Pievienotais sāls 4.176 grami	Dārzeni 598.82 grami					Siers, biezpiens 112 grami					
Pievienotais cukurs 29.5 grami	Kartupeļi 353.43 grami					Piena produkti 1026.99 grami					
Augļi un ogas 382.5 grami	Gala un zivs 209 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.