

ĒDIENKARTE 3.nedēļa, 3-6g. 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	150/15	5.1	2.0	31.0	163	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Kellogs	30	2.2	0.2	23.9	106
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Dārzenų zupa	150	1.3	1.9	6.7	48	L3 Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	13.8	14.1	31.8	312	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	3.0	34						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	6.4	5.6	41.1	243						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	16.7	18.1	59.9	476						
Kopā: Launags(L)	E32%	11.1	9.8	49.7	333	KOPĀ:	34.2	33.6	150.6	1051	
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 111.4 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 25.8 grami					Piena produkti 293.6 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 59.7 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	180	4.2	3.2	14.7	104	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	15/4	1.3	3.6	7.1	68
P1 Tefteli krējuma mērcē	50/30	7.4	9.5	4.3	155	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vārīti kus-kus putraimi	120	1.8	0.1	11.0	54	L4 Auglis (banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P3 Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26						
P4 Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	150/20	0.6	7.9	10.2	114						
P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	6.2	7.0	35.6	231						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	11.4	19.6	33.4	382						
Kopā: Launags(L)	E34%	10.5	13.6	35.8	318	KOPĀ:	28.2	40.1	104.9	931	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 49.6 grami					Siers, biežpiens 50 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 149.5 grami					
Augļi un ogas 114 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	150/4	4.8	5.4	27.2	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/20	2.0	4.8	7.2	81	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām, krējumu	50	1.8	4.7	3.0	63
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	150/4	2.9	2.9	16.3	109	L3 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68
P2 Rudens dārzenų un gaļas sautējums, kr	150/10	9.2	10.0	17.5	222	L4 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	12.7	14.2	43.4	355						
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	13.5	13.0	53.7	420						
Kopā: Launags(L)	E26%	9.0	14.9	23.2	270	KOPĀ:	35.2	42.1	120.4	1045	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 197.4 grami					Siers, biežpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 144.6 grami					Piena produkti 325.6 grami					
Augļi un ogas 100 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	150/4	3.9	4.9	20.7	145	P5 Dārzenų salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.0	3.3	32
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.9	3.1	7.4	63	L1 Dārzenų rasols	150	3.9	5.2	14.2	124
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.7	12.9	10.6	231	L2 Sviestmaize ar sieru	15/4/15	4.6	7.7	7.6	121
P3 Pērļu grūbas,vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106	L3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	5.2	8.6	30.8	225						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	17.3	20.0	62.7	527						
Kopā: Launags(L)	E25%	8.5	12.9	24.8	256	KOPĀ:	31.0	41.5	118.3	1008	
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 231.1 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 85.1 grami					Piena produkti 103.1 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	150/4	6.0	5.9	27.8	178	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	70	0.8	0.1	2.4	13
P1 Zivju zupa ar krējumu	150/4	4.8	4.2	9.9	96	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
P2 Kartupeļi ar biežpienu	120/40	7.2	1.9	18.6	128	L4 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
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	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E37%	13.3	10.3	51.2	341						
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	13.6	9.3	48.4	342						
Kopā: Launags(L)	E26%	5.3	11.7	26.5	235	KOPĀ:	32.3	31.3	126.0	918	
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 135.6 grami					Siers, biežpiens 32 grami					
Pievienotais cukurs 6.7 grami	Kartupeļi 176 grami					Piena produkti 338 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 43.4 grami										
Pievienotais sāls 4.9 grami	Dārzeni 725.1 grami					Siers, biežpiens 112 grami					
Pievienotais cukurs 36.2 grami	Kartupeļi 431.5 grami					Piena produkti 1209.8 grami					
Augļi un ogas 416 grami	Gala un zivs 238.1 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.