

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-2 g.bērniem B /Ziemas sezona

(sk.progr.)

04.12.2023

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/2	3.1	3.4	10.9	87	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķi	8/2/10	0.8	1.8	4.0	37	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	70/20	8.3	7.2	8.4	134
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Sviestmaize	8/2	0.7	1.9	4.0	36
P1 Siera-dārzenu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.6	9.2	3.6	127	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Griķi ,vārīti	60	1.4	0.4	8.1	43						
P4 Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	50	0.7	2.6	4.0	45						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	9.9	9.2	24.0	220						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	10.2	16.0	34.1	330						
Kopā: Launags(L)	E29%	9.4	9.9	24.3	226	KOPĀ:		29.5	35.2	82.3	777
Pievienotais sāls 0.65 grami	Dārzeņi 88.5 grami					Siers, biezpiens 55 grami					
Pievienotais cukurs 9.6 grami	Kartupeļi 30 grami					Piena produkti 289.7 grami					
Augļi un ogas 114 grami	Gala un zivs 38 grami										

05.12.2023

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Omlete	60	5.4	6.5	1.0	87	P4 Krējuma mērce	20	0.4	2.2	1.4	27
B2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46	P5 Vitamīnu salāti ar eļļu	50	0.7	2.1	3.1	32
B3 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25	L1 Rudzu maize ar desu, tomātu	10/2/15	3.0	3.5	5.1	65
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.6	60	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P2 Vistas gaļas kotlete	60	9.7	11.2	8.5	167	L3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Pērļu grūbas,vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	6.8	9.2	13.0	167						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	14.6	18.6	42.8	390						
Kopā: Launags(L)	E26%	5.1	7.3	28.0	200	KOPĀ:		26.4	35.2	83.8	756
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeņi 105 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 5.1 grami	Kartupeļi 15 grami					Piena produkti 28 grami					
Augļi un ogas 63 grami	Gala un zivs 75 grami										

06.12.2023

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.2	114	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/15/1	2.2	3.8	8.0	77	L1 Kellogs	30	2.2	0.2	23.9	106
B3 Tēja kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	100/3	2.9	3.5	7.3	74	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Ziemas dārzenu ragu ar krējumu	180/20	4.5	10.2	21.4	196						
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	5.4	6.8	28.2	199						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	8.7	13.8	38.7	319						
Kopā: Launags(L)	E33%	8.6	5.0	42.7	250	KOPĀ:		22.7	25.6	109.5	768
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeņi 199.8 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 116 grami					Piena produkti 285 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 0 grami										

07.12.2023

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli	100	2.6	2.7	14.5	94	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Kliju maize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	13.9	66	L1 Formas maize ar biezpienu un tomātiem	85	6.8	3.5	14.7	125
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	1.3	2.2	5.0	43	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	80	6.3	11.0	3.7	134						
P3 Makaroni, vārīti	60	1.6	0.6	16.3	84						
P4 Biešu salāti ar eļļu	60	0.9	3.1	5.3	52						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10.0	7.1	37.3	256						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	10.0	16.8	38.3	347						
Kopā: Launags(L)	E23%	7.2	4.3	26.5	181	KOPĀ:		27.1	28.2	102.2	784
Pievienotais sāls 1.036 grami	Dārzeņi 168.4 grami					Siers, biezpiens 30 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 17 grami					Piena produkti 260 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

08.12.2023

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biezputra ar sviestu	100/2	3.4	3.0	13.8	96	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36	L1 Rudzu maize ar sieru	15/4/15	4.5	7.4	6.4	114
B3 Piens	100	2.8	2.5	4.7	53	L2 Dārzenu plate	50	0.6	0.0	3.4	18
P1 Zivs gabaliņi saldā krējuma mērcē	40/40	6.0	5.6	2.4	80	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39
P2 Rīsi,vārīti	80	2.0	1.2	21.9	108	L4 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.4	33						
P4 Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli	40/100	0.7	2.2	21.8	111						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	7.4	5.5	26.2	184						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	10.7	11.2	55.9	365						
Kopā: Launags(L)	E25%	5.7	11.3	12.5	179	KOPĀ:		23.8	28.0	94.5	728
Pievienotais sāls 0.83 grami	Dārzeņi 97.1 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 7.3 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 235 grami					
Augļi un ogas 2 grami	Gala un zivs 44 grami										
Pievienotais sāls 3.866 grami	Dārzeņi 658.8 grami					Siers, biezpiens 115 grami					
Pievienotais cukurs 32 grami	Kartupeļi 178 grami					Piena produkti 1097.7 grami					
Augļi un ogas 379 grami	Gala un zivs 197 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.