

## ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6 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	150/4	4.6	6.3	16.4	141	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķi	15/4/15	1.4	3.6	7.5	70	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	70/20	7.1	7.2	8.4	134
P1 Siera-dārzenu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.3	7.5	3.6	127	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Griķi ,vārīti	90	2.2	0.6	12.0	64	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	50	0.7	2.6	4.0	45						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	12.1	13.9	32.8	308						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	12.5	16.5	47.6	417						
Kopā: Launags(L)	E26%	8.8	11.7	25.8	252	<b>KOPĀ:</b>		<b>33.4</b>	<b>42.1</b>	<b>106.2</b>	<b>977</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 100.6 grami					Siers, bieziens 59.9 grami					
Pievienotais cukurs 8.4 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 325.6 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	90	8.1	9.7	1.5	130	P4 Krējuma mērce	30	0.5	3.3	2.0	40
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P5 Vitamīnu salāti ar eļļu	50	0.7	2.1	3.1	32
B3 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42	P7 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	9.9	88	L1 Rudzu maize ar desu, tomātu	15/4/15	3.4	5.2	7.2	91
P2 Vistas gaļas kotlete	60	9.7	11.2	8.5	167	L2 Čepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P3 Pērļu grūbas,vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106	L3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
Kopā: Brokastis(B)	E26%	10.3	14.7	20.5	261						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	17.5	21.3	65.7	519						
Kopā: Launags(L)	E23%	5.4	9.0	31.2	230	<b>KOPĀ:</b>		<b>33.2</b>	<b>45.0</b>	<b>117.3</b>	<b>1009</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 126.1 grami					Siers, bieziens 0 grami					
Pievienotais cukurs 7.4 grami	Kartupeļi 22.4 grami					Piena produkti 43.4 grami					
Augļi un ogas 103 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	150/4	4.8	4.6	27.1	171	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	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	150/4	4.3	5.1	10.9	110	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Ziemas dārzenu ragu ar krējumu	180/25	4.6	11.2	21.6	206						
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	4.0	16						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	7.0	8.4	38.1	260						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	10.3	16.4	44.4	373						
Kopā: Launags(L)	E28%	8.6	5.0	42.7	250	<b>KOPĀ:</b>		<b>25.8</b>	<b>29.8</b>	<b>125.2</b>	<b>882</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 207.7 grami					Siers, bieziens 15 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami	Kartupeļi 125.9 grami					Piena produkti 321.6 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	150	3.9	4.1	21.7	141	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Kliju maize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	13.9	66	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Formas maize ar biezienu un tomātiem	85	6.8	3.5	14.7	125
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.9	3.1	7.4	63	L2 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Vistas gabaliņi ar dārzeniem	80	6.3	11.0	3.7	134	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Makaroni, vārīti	90	2.3	1.0	24.3	126						
P4 Biešu salāti ar eļļu	60	0.9	3.1	5.3	52						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	11.2	8.5	44.5	303						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	12.5	18.3	59.2	458						
Kopā: Launags(L)	E20%	7.2	4.3	27.5	185	<b>KOPĀ:</b>		<b>30.9</b>	<b>31.0</b>	<b>131.2</b>	<b>946</b>
Pievienotais sāls 1.35 grami	Dārzeni 205.1 grami					Siers, bieziens 30 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 25.4 grami					Piena produkti 278.3 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	150/4	5.0	5.3	20.6	150	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	150	4.5	3.0	7.0	74	L2 Dārzenu plate	75	0.9	0.1	5.1	27
P1 Zivs gabaliņi saldā krējuma mērcē	40/40	6.0	5.6	2.4	80	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
P2 Rīsi,vārīti	120	3.0	1.8	32.6	161	L4 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.4	33						
P4 Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli	60/150	1.1	3.3	32.5	166						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	10.8	8.3	35.3	260						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	12.1	12.9	77.4	473						
Kopā: Launags(L)	E21%	6.2	13.2	12.5	199	<b>KOPĀ:</b>		<b>29.1</b>	<b>34.4</b>	<b>125.2</b>	<b>932</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 121.7 grami					Siers, bieziens 15 grami					
Pievienotais cukurs 7.7 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 340.8 grami					
Augļi un ogas 2 grami	Gala un zivs 44 grami										
Pievienotais sāls 4.45 grami	Dārzeni 761.2 grami					Siers, bieziens 119.9 grami					
Pievienotais cukurs 39.5 grami	Kartupeļi 218.5 grami					Piena produkti 1309.7 grami					
Augļi un ogas 419 grami	Gala un zivs 197 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.