

ĒDIENKARTE 3.nedēļa 1-2g.bērniem B / Ziemas sezona

(sk.piens)

12.02.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/10	3.4	1.4	20.8	109	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	L1 Vārīta ola/krējuma mērce	25/10	3.1	4.9	0.5	60
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Graudu maize ar tomātiem	10/2/10	1.3	2.6	4.7	48
P1 Rasoļņiks ar krējumu	100/3	2.2	2.8	8.1	68	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Makaroni ar sieru	120/20	7.0	9.2	26.8	238	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	5.4	41						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	10.1	7.2	33.6	240						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	10.7	14.2	52.6	402						
Kopā: Launags(L)	E18%	4.6	8.0	11.1	137	KOPĀ:		25.4	29.3	97.2	779
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 70.83 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami	Kartupeļi 30 grami					Piena produkti 280 grami					
Augļi un ogas 62 grami	Gala un zivs 0 grami										

13.02.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu	100	3.1	2.9	17.9	110	P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P5 Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	2.2	35
B3 Grauzāmburkāni	40	0.5	0.0	2.9	16	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B4 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Graudu maize ar sieru, gurķiem	10/2/10	4.6	6.6	4.6	99
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.7	60	L2 Tēja liepziedu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	60	9.0	7.3	5.6	120	L3 Cepumi piparkūkas	20	1.3	2.2	15.2	86
P3 Zirņu-kartupeļu biezputra	100	6.3	2.4	18.6	125	L4 Auglis(mandarīns)	60	0.5	0.2	4.9	23
Kopā: Brokastis(B)	E25%	4.9	6.6	29.9	202						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	18.7	15.7	42.7	389	KOPĀ:		30.0	31.3	97.2	799
Kopā: Launags(L)	E26%	6.4	9.0	24.6	208	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.71 grami	Dārzeni 169 grami					Piena produkti 93 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami	Kartupeļi 40 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 60 grami										

14.02.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/2	3.7	3.8	12.8	101	P5 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/15	1.9	4.8	7.0	80	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Kliju maize ar krēmsieru	15/15	2.1	3.8	7.6	75
P1 Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.8	10.7	2.5	138	L2 Burkānu salāti ar sēklīņām ar krējumu 5	50	1.8	4.7	3.0	63
P2 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Ķīnas kāpostu -paprikas salāti	50	0.5	2.0	1.6	26	L4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P4 Ābolu uzpūtenis	60	0.5	0.2	5.9	27						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	5.6	8.6	21.8	189						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	17.5	17.9	39.7	397	KOPĀ:		27.2	35.0	79.8	756
Kopā: Launags(L)	E23%	4.2	8.6	18.3	171	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.55 grami	Dārzeni 128.7 grami					Piena produkti 300.7 grami					
Pievienotais cukurs 8.1 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 76 grami	Gala un zivs 40 grami										

15.02.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.1	3.6	20.0	130	L1 Biezpiena krēms ar ievārījumu	85/15	7.2	9.0	16.8	183
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķi	10/2/10	1.4	3.6	7.4	70	L2 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
B3 "Skolas" piens	100	3.0	2.0	4.5	48	L3 Dārzenų plate	50	0.6	0.0	3.4	18
P1 Vistas zupa ar nūdelēm	100	2.8	2.7	4.4	54						
P2 Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu	150/10	10.6	11.7	22.6	234						
P3 Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	8.5	9.2	31.9	248						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	13.9	14.6	36.9	332	KOPĀ:		30.2	32.8	91.0	789
Kopā: Launags(L)	E26%	7.8	9.0	22.2	209	Siers, biezpiens 45 grami					
Pievienotais sāls 0.83 grami	Dārzeni 211.5 grami					Piena produkti 196 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami	Kartupeļi 17.5 grami										
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 52.5 grami										

16.02.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	2.9	2.9	17.7	109	P5 Sautēti skābi kāposti	50	1.1	2.5	3.2	40
B2 Graudu maize ar gurķiem	8/2/10	1.0	2.4	3.7	41	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas" piens	100	3.0	2.0	4.5	48	L1 Sviestmaize ar sieru	10/2/15	4.2	5.9	5.1	92
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	1.7	2.3	8.0	60	L2 Cepumi	10	0.7	1.3	7.0	42
P2 Vistas fileja,cepta	60	13.2	9.5	7.3	168	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P4 Krējuma mērce	20	0.4	2.2	1.4	27						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	6.9	7.3	25.9	199						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	18.0	16.6	40.1	386	KOPĀ:		30.0	31.5	85.9	756
Kopā: Launags(L)	E23%	5.1	7.7	19.9	171	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 86 grami					Piena produkti 172 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami	Kartupeļi 122.66 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 45 grami										
Pievienotais sāls 3.44 grami	Dārzeni 666.03 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 27 grami	Kartupeļi 210.16 grami					Piena produkti 1041.7 grami					
Augļi un ogas 258 grami	Gala un zivs 197.5 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.