

ĒDIENKARTE 3.nedēļa 3-6g.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 biežputra ar ievārījumu	150/15	5.1	2.0	31.1	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 Vārīta ola/krējuma mērce	50/10	5.8	8.2	0.6	103
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/15	1.9	4.8	7.0	80
P1 Rasoļņiks ar krējumu	150/4	3.3	4.1	12.2	101	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Makaroni ar sieru	120/20	7.0	9.2	26.8	238	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	5.4	41						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	12.4	9.6	47.2	327						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	12.2	15.5	62.7	462						
Kopā: Launags(L)	E23%	8.1	13.8	17.5	231	KOPĀ:	32.6	38.9	127.4	1020	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 82.7 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 314.6 grami					
Augļi un ogas 102 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 biežputra ar sviestu	150/4	4.6	5.2	26.7	172	P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23
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	60	0.8	0.1	4.3	24	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B4 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	10.0	89	L1 Graudu maize ar sieru, gurķiem	15/4/15	5.2	8.8	6.9	130
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	60	9.0	7.3	5.6	120	L2 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Zirņu-kartupeļu biežputra	150	9.4	3.6	27.7	187	L3 Cepumi piparkūkas	30	2.0	3.3	22.8	129
Kopā: Brokastis(B)	E26%	6.7	8.9	41.1	276						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	24.3	18.5	66.4	537	KOPĀ:	38.2	39.5	137.1	1072	
Kopā: Launags(L)	E24%	7.2	12.1	29.6	259	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 228.9 grami					Piena produkti 138.4 grami					
Pievienotais cukurs 5.4 grami	Kartupeļi 59.7 grami										
Augļi un ogas 0 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 biežputra ar sviestu	150/4	5.5	6.9	19.0	161	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	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Kliju maize ar krēmsieru	20/15	2.6	3.9	10.0	87
P1 Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.5	8.9	2.5	138	L2 Burkānu salāti ar sēklīnām ar krējumu 5	50	1.8	4.7	3.0	63
P2 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Ķīnas kāpostu -paprīkas salāti	50	0.5	2.0	1.6	26	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P4 Ābolu uzpūtenis	90	0.7	0.2	8.8	40						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	7.4	11.6	29.1	253						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	19.3	16.6	52.9	464	KOPĀ:	31.4	37.1	104.4	910	
Kopā: Launags(L)	E21%	4.7	8.8	22.5	193	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 128.7 grami					Piena produkti 342.4 grami					
Pievienotais cukurs 9.1 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 123.9 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 biežputra ar sviestu	150/4	6.1	6.2	29.9	202	P5 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķi	15/4/15	1.4	3.6	7.5	70	L1 Biezpiena krēms ar ievārījumu	85/15	7.2	9.0	16.8	183
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P1 Vistas zupa ar nūdelēm	150	4.1	4.1	6.5	81	L3 Dārzenų plate	75	0.9	0.1	5.1	27
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	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	7.6	9.8	40.4	284						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	16.2	16.0	50.6	410	KOPĀ:	31.8	34.9	112.8	905	
Kopā: Launags(L)	E23%	8.1	9.0	21.8	210	Siers, biezpiens 45 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 245.1 grami					Piena produkti 125.1 grami					
Pievienotais cukurs 9.2 grami	Kartupeļi 26.1 grami										
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 58.7 grami										

16.02.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	150/4	4.3	4.3	26.4	164	P5 Sautēti skābi kāposti	50	1.1	2.5	3.2	40
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/15	1.8	4.7	6.9	79	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	2.4	3.2	11.9	88	L1 Sviestmaize ar sieru	20/4/15	5.0	7.8	10.1	134
P2 Vistas fileja,cepta	60	13.2	9.5	7.3	168	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	4.5	18
P4 Krējuma mērce	30	0.5	3.3	2.0	40	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
Kopā: Brokastis(B)	E29%	12.2	13.0	42.3	338						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	20.9	18.8	61.1	505	KOPĀ:	40.5	44.3	148.7	1170	
Kopā: Launags(L)	E28%	7.5	12.4	45.3	326	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 99.9 grami					Piena produkti 305.6 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami	Kartupeļi 183.1 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 45 grami										
Pievienotais sāls 3.7 grami	Dārzeni 785.3 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 34.7 grami	Kartupeļi 313.7 grami					Piena produkti 1226.1 grami					
Augļi un ogas 325.9 grami	Gala un zivs 203.7 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.