

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6 g.bērniem B /Ziemas sezona

(sk.progr.)

26.02.2024

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	15/4/20	1.5	3.6	7.6	71	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	4.4	1.3	24.6	130	L4 Auglis(ābols)	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)	E30%	12.1	13.9	33.0	308						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	14.8	17.2	60.1	483						
Kopā: Launags(L)	E24%	8.8	11.7	25.8	252	KOPĀ:		35.7	42.8	118.9	1044
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 105.6 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										

27.02.2024

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	3.5	5.2	7.4	92
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:		33.2	45.0	117.5	1011
Kopā: Launags(L)	E23%	5.5	9.0	31.4	231	Siers, bieziens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 131.1 grami					Piena produkti 43.4 grami					
Pievienotais cukurs 7.4 grami	Kartupeļi 22.4 grami										
Augļi un ogas 103 grami	Gala un zivs 75 grami										

28.02.2024

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	5.4	27.2	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/15/2	2.3	3.8	8.1	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 Auglis(ābols)	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	150	0.0	0.0	3.0	12						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	7.1	9.2	38.3	268						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	10.1	15.4	43.2	359	KOPĀ:		25.8	29.6	124.2	876
Kopā: Launags(L)	E29%	8.6	5.0	42.7	250	Siers, bieziens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 212.7 grami					Piena produkti 317.6 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 125.9 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 0 grami										

29.02.2024

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 Piens	150	4.5	3.0	7.0	74	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 dārzeņiem	80	6.3	11.0	3.7	134	L3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
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)	E31%	9.7	7.5	42.6	280						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	12.5	18.3	59.2	458	KOPĀ:		29.4	29.5	129.0	918
Kopā: Launags(L)	E20%	7.2	3.8	27.2	179	Siers, bieziens 30 grami					
Pievienotais sāls 1.35 grami	Dārzeni 205.1 grami					Piena produkti 228.3 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 25.4 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

01.03.2024

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 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	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	20	0.5	3.8	0.6	39
P2 Rīsi,vārīti	120	3.0	1.8	32.6	161	L4 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
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)	E30%	12.3	9.3	37.2	282						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	12.1	12.9	77.4	473	KOPĀ:		30.3	33.5	129.8	947
Kopā: Launags(L)	E20%	6.0	11.3	15.1	192	Siers, bieziens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.86 grami	Dārzeni 121.66 grami					Piena produkti 381.4 grami					
Pievienotais cukurs 10.7 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 2 grami	Gala un zivs 44 grami										
Pievienotais sāls 4.41 grami	Dārzeni 776.16 grami					Siers, bieziens 119.9 grami					
Pievienotais cukurs 41.5 grami	Kartupeļi 218.5 grami					Piena produkti 1296.3 grami					
Augļi un ogas 419 grami	Gala un zivs 197 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.