

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-2g bērniem B / Pavasara

sezona

02.04.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/2	3.1	3.6	10.4	87	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B2 Graudu maize ar tomātiem	10/2/15	1.3	2.6	4.9	49	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 "Skolas" piens	100	3.0	2.0	4.5	48	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
P1 Pavasara-dārzenų zupa	100/3	1.6	2.6	4.5	50	L2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.6	7.7	3.6	131	L3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P3 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P4 Sv. kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	4.0	35						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	7.4	8.3	19.7	185						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	12.9	13.4	44.9	375						
Kopā: Launags(L)	E28%	8.9	11.7	18.2	223	KOPĀ:	29.2	33.4	82.9	782	
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 99.5 grami					Siers, biezpiens 50 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Kartupeļi 20 grami					Piena produkti 200 grami					
Augļi un ogas 74.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

03.04.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	2.1	11.0	75	P5 Jauktu dārzenų salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36
B2 Sviestmaize ar sieru	8/2/15	5.3	7.3	5.1	109	P6 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B3 Grauzamburkāni	40	0.5	0.0	2.9	16	L1 Kellogs	20	1.4	0.1	15.9	71
P1 Biešu zupa ar krējumu	100/2	2.1	3.5	7.6	72	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L3 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P3 Rīsi, vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81						
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	8.6	9.4	19.0	200						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	13.3	18.6	37.2	366	KOPĀ:	30.1	32.3	93.1	785	
Kopā: Launags(L)	E28%	8.2	4.2	36.9	219	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.79 grami	Dārzeni 122.3 grami					Piena produkti 278 grami					
Pievienotais cukurs 2.8 grami	Kartupeļi 25 grami										
Augļi un ogas 67 grami	Gala un zivs 50 grami										

04.04.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.2	114	P5 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
B2 Kliju maize ar sviestu, tomātiem	10/2/15	1.0	1.9	5.3	44	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā	50	2.2	8.5	23.3	177
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	1.3	2.2	5.0	43	L2 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72
P2 Cūkgaļas strogonovs	80	6.5	9.5	2.7	144	L3 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Pērļu grūbas, vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71						
P4 Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	1.2	26						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	4.2	5.0	25.5	166						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	10.8	14.3	30.4	314	KOPĀ:	22.0	31.3	91.8	759	
Kopā: Launags(L)	E37%	7.0	12.0	35.9	278	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 106.4 grami					Piena produkti 235 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 17 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 40 grami										

05.04.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Olu kultenis	80	7.6	10.1	1.2	130	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Rudzu maize ar gurķiem	10/2/20	0.9	1.8	4.8	40	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Dārzenų plate	90	1.1	0.1	5.0	27
P1 Makaroni ar sieru	120/25	8.1	10.5	26.8	255	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39
P2 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.9	35	L4 Tēja piparmētru (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P3 Mannā biezputra ar ķīseli	40/80	1.4	0.5	12.6	61						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	8.5	11.8	8.0	178						
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	11.4	13.2	57.7	416	KOPĀ:	24.9	34.4	79.1	755	
Kopā: Launags(L)	E21%	5.0	9.3	13.4	160	Siers, biezpiens 25 grami					
Pievienotais sāls 0.48 grami	Dārzeni 157.1 grami					Piena produkti 67 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 10 grami	Gala un zivs 15 grami										
Pievienotais sāls 2.72 grami	Dārzeni 485.3 grami					Siers, biezpiens 95 grami					
Pievienotais cukurs 23.8 grami	Kartupeļi 62 grami					Piena produkti 780 grami					
Augļi un ogas 211.5 grami	Gala un zivs 145 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.