

ĒDIENKARTE 1-2g.bērniem 4.nedēļa B/ Pavasara

sezona

22.04.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.7	20.3	133	P5	Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2	Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L1	Jogurts dzeramais	100	2.5	1.8	12.2	76
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2	Kliju maize ar sviestu un sieru	10/2/20	5.3	7.2	4.7	108
P1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	2.2	2.2	5.7	53	L3	Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	100	7.5	6.3	15.0	174							
P3	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34							
P4	Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32							
	Kopā: Brokastis(B)	E33%	11.0	7.9	36.7	264							
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	11.0	11.2	35.2	316							
	Kopā: Launags(L)	E27%	8.1	9.5	22.8	213							
	Pievienotais sāls 0.68 grami												
	Pievienotais cukurs 1.3 grami												
	Augļi un ogas 61 grami												
	Dārzeņi 94.66 grami												
	Kartupeļi 24 grami												
	Gala un zivs 40 grami												
	Siers, biezpiens 20 grami												
	Piena produkti 367 grami												
	KOPĀ:		30.0	28.6	94.7	793							

23.04.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Omelete	80	7.3	8.3	1.4	113	P4	Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16
B2	Zirnīši ar krējumu	30	1.2	1.0	3.6	30	P5	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27
B3	Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40	P6	Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B4	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7	Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
P1	Dārzeņu zupa	100	0.9	1.3	4.5	33	L1	Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
P2	Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	60	9.4	10.0	8.0	187	L2	Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P3	Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3	Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	9.4	11.7	11.5	195							
	Kopā: Pusdienas(P)	E50%	13.6	14.1	41.3	377							
	Kopā: Launags(L)	E25%	4.8	8.0	23.8	187							
	Pievienotais sāls 0.85 grami												
	Pievienotais cukurs 5 grami												
	Augļi un ogas 0 grami												
	Dārzeņi 101.98 grami												
	Kartupeļi 99.99 grami												
	Gala un zivs 63 grami												
	Siers, biezpiens 0 grami												
	Piena produkti 47.28 grami												
	KOPĀ:		27.8	33.7	76.5	758							

24.04.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Mannā biezputra ar ievārījumu	100/15	3.4	1.4	24.6	124	P5	Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2	Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	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	90/20	10.2	9.8	9.0	175
P1	Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.7	60	L2	Sviestmaize	10/2	0.8	1.9	5.1	41
P2	Vistas gaļas stroganovs	80	6.2	8.4	3.1	108	L3	Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P3	Rīsi, vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81	L4	Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	7.1	5.2	32.9	208							
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	11.2	14.6	39.7	333							
	Kopā: Launags(L)	E32%	11.2	12.2	21.9	253							
	Pievienotais sāls 0.99 grami												
	Pievienotais cukurs 10 grami												
	Augļi un ogas 74 grami												
	Dārzeņi 98 grami												
	Kartupeļi 15 grami												
	Gala un zivs 40 grami												
	Siers, biezpiens 65 grami												
	Piena produkti 210 grami												
	KOPĀ:		29.5	32.0	94.5	794							

25.04.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	100/2	3.6	3.1	12.2	91	L1	Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
B2	Graudu maize ar gurķiem	10/2/15	1.3	2.6	4.7	48	L2	Kliju maize ar sviestu, tomātu	10/2/15	1.0	1.9	5.3	44
B3	"Skolas" piens	100	3.0	2.0	4.5	48	L3	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P1	Siera-dārzeņu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L4	Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P2	Pupiņu sautējums ar gaļu, krējumu	150/5	8.9	10.0	18.0	209							
P3	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	50	0.2	3.0	0.4	30							
P4	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	7.8	7.7	21.5	188							
	Kopā: Pusdienas(P)	E49%	10.6	16.8	36.9	355							
	Kopā: Launags(L)	E26%	7.3	7.8	20.6	187							
	Pievienotais sāls 0.9 grami												
	Pievienotais cukurs 3 grami												
	Augļi un ogas 60 grami												
	Dārzeņi 133.8 grami												
	Kartupeļi 30 grami												
	Gala un zivs 25 grami												
	Siers, biezpiens 10 grami												
	Piena produkti 161 grami												
	KOPĀ:		25.8	32.3	79.0	730							

26.04.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	3.5	3.3	18.6	119	P5	Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B2	Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L1	Kellogs ar pienu	25/100	4.8	2.2	24.6	137
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2	Graudu maize ar krēmsieru	10/15	2.1	4.4	5.2	70
P1	Cepta zivs fileja	60	7.4	5.6	4.2	92	L3	Graužamburkāni	30	0.4	0.0	2.2	12
P2	Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69							
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54							
P4	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu	100/15	0.4	5.3	9.5	87							
	Kopā: Brokastis(B)	E32%	10.2	7.5	35.1	250							
	Kopā: Pusdienas(P)	E39%	10.7	16.3	28.7	304							
	Kopā: Launags(L)	E28%	7.3	6.6	32.0	219							
	Pievienotais sāls 0.5 grami												
	Pievienotais cukurs 6.5 grami												
	Augļi un ogas 9.17 grami												
	Dārzeņi 75 grami												
	Kartupeļi 70 grami												
	Gala un zivs 50 grami												
	Siers, biezpiens 15 grami												
	Piena produkti 401.17 grami												
	Pievienotais sāls 3.92 grami												
	Pievienotais cukurs 25.8 grami												
	Augļi un ogas 204.17 grami												
	Dārzeņi 503.44 grami												
	Kartupeļi 238.99 grami												
	Gala un zivs 218 grami												
	Siers, biezpiens 110 grami												
	Piena produkti 1186.45 grami												
	KOPĀ:		28.1	30.4	95.8	773							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.