

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

sezona

29.04.2024

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|-------------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|
| B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu | 100/2 | 3.1 | 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 | | | | | | | | | | |

30.04.2024

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | 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 | | | | | | | | | | |

02.05.2024

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | 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 (bez cukura) | 100 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | L2 Dārzenų plāte | 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 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm | 100 | 0.1 | 0.0 | 0.5 | 2 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E24% | 8.5 | 11.8 | 6.0 | 170 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E54% | 11.4 | 13.2 | 50.2 | 386 | KOPĀ: | 25.0 | 34.4 | 69.7 | 717 | |
| Kopā: Launags(L) | E22% | 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 6 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 16.5 grami | Gala un zivs 15 grami | | | | | | | | | | |

03.05.2024

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|-----------------------------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|
| B1 Prosas biezputra ar ievārījumu | 100/5 | 3.8 | 1.9 | 20.5 | 115 | P5 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu | 50 | 1.0 | 3.1 | 3.9 | 50 |
| B2 Graudu maize ar sviestu | 8/2 | 0.9 | 2.4 | 3.5 | 40 | P6 Sīrupa dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 32 |
| B3 "Skolas" piens | 150 | 4.5 | 3.0 | 6.8 | 72 | L1 Tostermaize ar sieru, tomātiem | 20/4/15 | 5.2 | 8.2 | 10.6 | 139 |
| P1 Rasoļņiks ar krējumu | 100/3 | 2.2 | 2.6 | 8.1 | 67 | L2 Tēja liepziedu | 150 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12 |
| P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja | 60 | 9.0 | 7.3 | 5.6 | 120 | L3 Auglis(ābols) | 60 | 0.2 | 0.5 | 5.9 | 29 |
| P3 Kartupeļi, vārīti | 80 | 1.6 | 0.1 | 12.2 | 58 | | | | | | |
| P4 Krējuma mērce | 20 | 0.4 | 2.2 | 1.4 | 27 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E30% | 9.2 | 7.3 | 30.7 | 227 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E47% | 14.2 | 15.4 | 39.2 | 354 | KOPĀ: | 28.9 | 31.3 | 89.3 | 761 | |
| Kopā: Launags(L) | E24% | 5.5 | 8.6 | 19.4 | 180 | Siers, biezpiens 15 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.68 grami | Dārzeni 73.83 grami | | | | | Piena produkti 225 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 4.5 grami | Kartupeļi 112.66 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 61.67 grami | Gala un zivs 60 grami | | | | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 2.7 grami | Dārzeni 452.73 grami | | | | | Siers, biezpiens 110 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 21.3 grami | Kartupeļi 157.66 grami | | | | | Piena produkti 770 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 219.67 grami | Gala un zivs 165 grami | | | | | | | | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.