

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6g bērniem B / Pavasara

sezona

02.04.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/4	4.6	6.3	15.5	138	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/20	2.0	4.8	7.2	81	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Kafijas dzēriens ar iebiezināto pienu	150	3.4	2.2	9.2	72	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
P1 Pavasara-dārzenų zupa	150/4	3.1	4.4	6.8	82	L2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.6	7.7	3.6	131	L3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P4 Sv. kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	4.0	35						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	10.0	13.2	31.9	290						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	16.2	15.6	57.4	461						
Kopā: Launags(L)	E27%	9.7	13.7	25.3	273	KOPĀ:	35.9	42.5	114.7	1024	
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 115.75 grami					Siers, biezpiens 50 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami	Kartupeļi 30 grami					Piena produkti 232.6 grami					
Augļi un ogas 114.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

03.04.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	3.2	16.4	111	P5 Jauktu dārzenų salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36
B2 Sviestmaize ar sieru	15/4/15	4.6	7.7	7.6	121	P6 Ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B3 Grauzamburkāni	100	1.3	0.1	7.2	40	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	3.2	5.2	11.2	106	L1 Kellogs	30	2.2	0.2	23.9	106
P2 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P3 Rīsi, vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121	L3 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	10.1	11.0	31.2	271						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	16.5	21.3	56.3	482	KOPĀ:	36.0	36.7	140.4	1043	
Kopā: Launags(L)	E28%	9.4	4.4	52.9	290	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 199 grami					Piena produkti 317 grami					
Pievienotais cukurs 3.9 grami	Kartupeļi 37.3 grami										
Augļi un ogas 110.2 grami	Gala un zivs 50 grami										

04.04.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.2	178	P5 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
B2 Kliju maize ar sviestu, tomātiem	15/4/20	1.5	3.7	7.8	72	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā	50	2.2	8.5	23.3	177
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.9	3.1	7.4	63	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Cūkgaļas strogonovs	80	6.5	9.5	2.7	144	L3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Pērļu grūbas, vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106						
P4 Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	1.2	26						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	6.3	9.1	38.0	263						
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	12.5	15.5	43.4	385	KOPĀ:	27.5	37.9	123.5	969	
Kopā: Launags(L)	E33%	8.6	13.3	42.1	321	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 130.9 grami					Piena produkti 319.6 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 25.4 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

05.04.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	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	30/4/20	2.4	3.6	13.4	100	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	20/4/20	4.5	6.1	10.4	116
B3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	1.5	6	L2 Dārzenų plate	90	1.1	0.1	5.0	27
P1 Makaroni ar sieru	120/30	9.2	11.8	26.8	272	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
P2 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.9	35	L4 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Mannā biezputra ar ķīseli	60/120	2.1	0.8	18.9	91						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	10.0	13.7	16.1	236						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	13.2	14.8	68.0	480	KOPĀ:	29.6	40.4	100.4	917	
Kopā: Launags(L)	E22%	6.4	11.9	16.3	201	Siers, biezpiens 30 grami					
Pievienotais sāls 0.48 grami	Dārzeni 157.1 grami					Piena produkti 89.7 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 13.9 grami	Gala un zivs 20 grami										
Pievienotais sāls 3.03 grami	Dārzeni 602.75 grami					Siers, biezpiens 95 grami					
Pievienotais cukurs 29.9 grami	Kartupeļi 92.7 grami					Piena produkti 958.9 grami					
Augļi un ogas 338.6 grami	Gala un zivs 150 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.