

ĒDIENKARTE 1-2g.bērniem, 3.nedēļa B/ Pavasara

sezona

13.05.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar sviestu	100	3.1	2.9	17.9	110	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Kliju maize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	13.9	66	L1 Biezpiena masa ar rozīnēm	100	9.8	8.7	12.6	177
B3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Sviestmaize	8/2	0.7	1.9	4.0	36
P1 Zemnieku zupa ar krējumu	100/3	2.4	2.9	6.0	62	L3 Tēja liepziedu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Makaroni, vārīti	60	1.6	0.6	16.3	84						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	5.4	45						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	4.4	3.3	33.8	184						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	11.1	14.2	38.9	361						
Kopā: Launags(L)	E31%	10.7	11.0	22.5	242	KOPĀ:	26.2	28.5	95.2	787	
Pievienotais sāls 0.78 grami	Dārzeņi 78 grami					Siers, biezpiens 62.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 30 grami					Piena produkti 87.75 grami					
Augļi un ogas 71 grami	Gala un zivs 40 grami										

14.05.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	2.1	11.5	77	P5 Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.8	2.6	3.4	37
B2 Baltmaize ar krēmsieru	10/20	2.0	4.8	5.8	75	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Bērnu soļanka veģetārā/krējumu	100/3	0.8	1.4	4.7	35	L1 Kellogs ar pienu	20/100	5.0	2.5	21.6	129
P2 Cūkgāļas kotlete	60	10.2	10.6	9.6	203	L2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	10/2/15	1.0	1.9	5.1	43
P3 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	5.0	7.1	23.0	177						
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	16.0	16.4	48.2	433	KOPĀ:	27.1	27.9	99.9	790	
Kopā: Launags(L)	E23%	6.0	4.4	28.7	180	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeņi 87.43 grami					Piena produkti 198 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 19.3 grami										
Augļi un ogas 61.5 grami	Gala un zivs 50 grami										

15.05.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.2	114	L1 Cepta baltmaize olā	30	2.2	3.2	9.0	75
B2 Sviestmaize ar sieru	8/2/15	4.0	5.9	4.0	87	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
B3 Tēja liepziedu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	L3 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P1 Cūkgāļas/dārzeņu sautējums,krējums	150/10	8.8	10.0	15.8	208						
P2 Gurķi,svaigi	50	0.4	0.0	1.3	7						
P3 Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli	40/100	0.7	2.2	17.9	95						
P4 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	7.2	9.0	22.2	201						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	10.6	12.4	40.0	335	KOPĀ:	26.2	29.0	86.1	736	
Kopā: Launags(L)	E27%	8.4	7.7	23.9	200	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.15 grami	Dārzeņi 115 grami					Piena produkti 312 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami	Kartupeļi 76.67 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 40 grami										

16.05.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar zemeņu mērci	100/15	3.4	1.4	16.6	93	P5 Rabarberu kompots	100	0.1	0.0	4.2	18
B2 Sausmaizīte	5	0.6	0.0	3.8	18	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Kliju maize ar sviestu, sieru	15/4/15	4.6	7.6	7.1	119
P1 Biešu zupa ar krējumu	100/2	2.1	3.5	7.7	72	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P2 Vistas gaļas bumbiņas sautētas burkān	100	6.6	8.2	5.6	118	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Rīsi,vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81						
P4 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	10.1	5.4	29.4	207						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	11.6	14.5	40.2	338	KOPĀ:	27.6	30.1	92.6	756	
Kopā: Launags(L)	E28%	6.0	10.2	23.0	211	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.84 grami	Dārzeņi 97.2 grami					Piena produkti 269.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami	Kartupeļi 25 grami										
Augļi un ogas 25 grami	Gala un zivs 40 grami										

17.05.2024

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	100/4	3.1	3.4	10.9	87	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar tomātiem	10/2/15	1.3	2.6	4.9	49	P6 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
B3 "Skolas" piens	100	3.0	2.0	4.5	48	L1 Rudzu maize ar olu	15/4/20	3.4	5.7	6.6	95
P1 Dārzeņu zupa ar nūdelēm	100	0.9	1.3	5.7	39	L2 Rūjienas salāti ar eļļu	100	1.9	4.0	8.4	79
P2 Zivju kotlete	60	11.6	6.2	8.2	136	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69	L4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P4 Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	2.2	35						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	7.4	8.0	20.3	185						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	15.4	12.0	40.1	336	KOPĀ:	28.2	30.0	83.2	728	
Kopā: Launags(L)	E28%	5.4	10.0	22.7	207	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 172.47 grami					Piena produkti 191.87 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami	Kartupeļi 87.5 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 3.32 grami	Dārzeņi 550.1 grami					Siers, biezpiens 112.5 grami					
Pievienotais cukurs 34.4 grami	Kartupeļi 238.47 grami					Piena produkti 1059.12 grami					
Augļi un ogas 277.5 grami	Gala un zivs 220 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.