

ĒDIENKARTE 3-6g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara

sezona

07.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	150/4	6.4	6.1	26.2	175	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/20	2.0	4.8	7.2	81	L1 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	2.4	3.2	11.9	88	L3 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	9.1	7.2	32.6	255	L4 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	8.3	10.9	36.4	268						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	12.9	10.5	64.6	433						
Kopā: Launags(L)	E31%	12.2	11.0	42.2	320	KOPĀ:	33.4	32.3	143.2	1021	
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 165.9 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 59.7 grami					Piena produkti 317.5 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 40 grami										

08.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	150/4	5.2	5.0	25.0	166	P4 Rabarberu uzpūtenis	90	0.8	0.1	9.4	42
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P5 Piens	150	4.5	3.0	7.0	74
B3 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4 Dārzenų plate	90	1.1	0.1	4.4	24	L1 Biezpiena saldā masa ar marmelādi	90	10.4	4.6	8.4	127
P1 Vistas gaļas stroganovs	80	6.4	9.5	4.0	122	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P2 Makaroni, vārīti	90	2.3	1.1	24.3	127	L3 Tēja augļu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	4.1	3.4	51	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
Kopā: Brokastis(B)	E27%	7.6	8.7	36.4	258						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	16.1	17.9	54.6	449						
Kopā: Launags(L)	E26%	12.5	9.6	24.4	246	KOPĀ:	36.2	36.2	115.4	953	
Pievienotais sāls 0.77 grami	Dārzeni 151.7 grami					Siers, biezpiens 70 grami					
Pievienotais cukurs 9.25 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 269 grami					
Augļi un ogas 124.4 grami	Gala un zivs 40 grami										

09.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena auzu pārslu zupa	180	4.9	5.1	15.7	129	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Smalkmaizīte	60	6.5	6.8	37.0	223
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	150/4	3.2	2.7	5.8	60	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Cūkgaļas šņicele	60	9.9	10.1	10.3	199	L3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103						
P4 Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	50	0.6	2.0	5.1	43						
P5 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	6.2	8.8	22.8	197						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	17.4	17.7	47.0	452						
Kopā: Launags(L)	E36%	12.9	11.6	55.8	367	KOPĀ:	36.5	38.1	125.6	1016	
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 107.7 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 7.4 grami	Kartupeļi 119.4 grami					Piena produkti 339.1 grami					
Augļi un ogas 102.3 grami	Gala un zivs 50 grami										

10.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Omlete	80	7.3	8.3	1.4	113	P4 Redīsu-lociņu salāti ar krējumu	50	0.8	2.0	1.2	27
B2 Rudzu maize ar tomātiem	15/4/15	1.3	3.5	7.0	67	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Graudu maize ar sieru, gurķiem	15/4/15	5.2	8.8	6.9	130
P1 Dārzenų zupa	150	1.3	1.6	6.7	46	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P2 Kurzemes stroganovs	70	6.5	7.2	2.5	122	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 Grauzāmburkāni	75	1.0	0.1	5.4	30
Kopā: Brokastis(B)	E25%	9.0	12.6	21.2	240						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	14.1	12.3	53.6	407						
Kopā: Launags(L)	E32%	8.2	12.6	36.2	298	KOPĀ:	31.2	37.5	110.9	944	
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 198.5 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami	Kartupeļi 25.8 grami					Piena produkti 44.5 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										
Pievienotais sāls 3.22 grami	Dārzeni 623.8 grami					Siers, biezpiens 85 grami					
Pievienotais cukurs 27.15 grami	Kartupeļi 204.9 grami					Piena produkti 970.1 grami					
Augļi un ogas 326.7 grami	Gala un zivs 170 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.