

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

sezona

13.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar sviestu	150/4	4.6	5.2	26.7	172	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Kliju maize ar ievārījumu	15/15	1.4	0.4	17.3	80	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L1 Biezpiena masa ar rozīnēm	100	9.8	8.7	12.6	177
P1 Zemnieku zupa ar krējumu	150/4	3.6	4.2	9.0	91	L2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
P2 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L3 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Makaroni, vārīti	90	2.3	1.0	24.3	126	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	5.4	45						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	5.9	5.6	44.0	252						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	14.2	16.0	60.2	482						
Kopā: Launags(L)	E29%	11.5	13.2	30.0	295	KOPĀ:	31.5	34.7	134.2	1028	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 85 grami					Siers, biezpiens 62.5 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 119.85 grami					
Augļi un ogas 111 grami	Gala un zivs 40 grami										

14.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	3.2	17.2	114	P5 Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.8	2.6	3.4	37
B2 Baltmaize ar krēmsieru	15/20	2.4	4.9	8.3	88	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Bērnu soļanka veģetārā/krējumu	150/4	1.2	2.0	7.0	52	L1 Kellogs ar pienu	30/150	6.7	3.2	31.0	179
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.2	10.6	9.6	203	L2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	15/4/25	1.5	3.6	7.7	72
P3 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	7.0	8.4	35.0	245						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	18.5	17.8	65.5	527	KOPĀ:	33.6	33.0	142.2	1035	
Kopā: Launags(L)	E25%	8.2	6.8	41.7	263	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 106.3 grami					Piena produkti 267 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami	Kartupeļi 28.8 grami										
Augļi un ogas 102 grami	Gala un zivs 50 grami										

15.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.2	178	L1 Cepta baltmaize olā	35	2.7	3.9	11.7	94
B2 Sviestmaize ar sieru	15/4/15	4.6	7.7	7.6	121	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
B3 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P1 Cūkgaļas/dārzenu 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	60/150	1.1	3.3	26.8	142						
P4 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	9.4	13.1	34.7	299	KOPĀ:	29.8	35.3	116.7	932	
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	11.2	13.5	51.4	394	Siers, biezpiens 15 grami					
Kopā: Launags(L)	E26%	9.1	8.7	30.5	238	Piena produkti 361.7 grami					
Pievienotais sāls 0.15 grami	Dārzeņi 115 grami										
Pievienotais cukurs 8.66 grami	Kartupeļi 76.67 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

16.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar zemeņu mērci	150/15	5.1	2.0	23.5	133	P5 Rabarberu kompots	150	0.1	0.0	5.6	24
B2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
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	150/4	3.1	5.1	11.2	106	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P2 Vistas gaļas bumbiņas sautētas burkān	100	6.6	8.2	5.6	118	L3 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Rīsi,vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121						
P4 Svaigu dārzenu salāti ar eļļu	50	0.5	1.9	1.9	28						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	12.4	6.1	40.1	265	KOPĀ:	32.7	34.4	123.4	941	
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	13.7	16.8	55.2	430	Siers, biezpiens 15 grami					
Kopā: Launags(L)	E26%	6.7	11.5	28.0	245	Piena produkti 300.1 grami					
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 113.9 grami										
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 37.3 grami										
Augļi un ogas 32.4 grami	Gala un zivs 40 grami										

17.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	150/4	4.6	6.3	16.4	141	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/20	2.0	4.8	7.2	81	P6 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Rudzu maize ar olu	15/4/20	3.4	5.7	6.6	95
P1 Dārzenu zupa ar nūdelēm	150	1.2	1.9	8.5	57	L2 Rūjienas salāti ar eļļu	150	2.8	6.1	12.6	118
P2 Zivju kotlete	60	11.6	6.2	8.2	136	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P4 Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	2.2	35						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	12.6	15.0	32.6	318	KOPĀ:	36.1	40.7	119.1	1002	
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	16.9	13.6	54.8	417	Siers, biezpiens 0 grami					
Kopā: Launags(L)	E27%	6.6	12.1	31.7	267	Piena produkti 332.8 grami					
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeņi 230.5 grami										
Pievienotais cukurs 5.4 grami	Kartupeļi 130.6 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 50 grami					Siers, biezpiens 112.5 grami					
Pievienotais sāls 3.8 grami	Dārzeņi 650.7 grami					Piena produkti 1381.45 grami					
Pievienotais cukurs 39.56 grami	Kartupeļi 318.17 grami										
Augļi un ogas 445.4 grami	Gala un zivs 220 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.