

ĒDIENKARTE 1-2g.bērniem 4.nedēļa B/ Pavasara sezona (bez sk.progr.)
20.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.7	20.3	133	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L1 Jogurts dzeramais	100	2.5	1.8	12.2	76
B3 Piens	100	3.2	2.5	4.4	53	L2 Kliju maize ar sviestu un sieru	10/2/20	5.3	7.2	4.7	108
P1 Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	2.2	2.2	5.7	53	L3 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	100	7.5	6.3	15.0	174						
P3 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	8.2	6.4	32.1	221						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	11.0	11.2	35.2	316						
Kopā: Launags(L)	E28%	8.1	9.5	22.8	213	KOPĀ:		27.2	27.1	90.1	750
Pievienotais sāls 0.68 grami	Dārzeņi 94.66 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 1.3 grami	Kartupeļi 24 grami					Piena produkti 267 grami					
Augļi un ogas 61 grami	Gala un zivs 40 grami										

21.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Omlete	80	7.3	8.3	1.4	113	P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16
B2 Zirnīši ar krējumu	30	1.2	1.0	3.6	30	P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27
B3 Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B4 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
P1 Dārzeņu zupa	100	0.9	1.3	4.5	33	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
P2 Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	60	9.4	10.0	8.0	187	L2 Čepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
Kopā: Brokastis(B)	E26%	9.4	11.7	11.5	195						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	13.6	14.1	41.3	377	KOPĀ:		27.8	33.7	76.5	758
Kopā: Launags(L)	E25%	4.8	8.0	23.8	187	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeņi 101.98 grami					Piena produkti 47.28 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 99.99 grami										
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 63 grami										

22.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/15	3.4	1.4	24.6	124	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Piens	100	3.2	2.5	4.4	53	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	90/20	10.2	9.8	9.0	175
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.7	60	L2 Sviestmaize	10/2	0.8	1.9	5.1	41
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.2	8.4	3.1	108	L3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Rīsi, vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	7.3	5.7	32.8	212						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	11.2	14.6	39.7	333	KOPĀ:		29.7	32.5	94.4	799
Kopā: Launags(L)	E32%	11.2	12.2	21.9	253	Siers, biezpiens 65 grami					
Pievienotais sāls 0.99 grami	Dārzeņi 98 grami					Piena produkti 210 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 15 grami										
Augļi un ogas 74 grami	Gala un zivs 40 grami										

23.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu putrainu biezputra ar sviestu	100/2	3.6	3.1	12.2	91	P5 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
B2 Graudu maize ar gurķiem	10/2/15	1.3	2.6	4.7	48	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
B3 Piens	100	3.2	2.5	4.4	53	L2 Kliju maize ar sviestu, tomātu	10/2/15	1.0	1.9	5.3	44
P1 Siera-dārzeņu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Pupiņu sautējums ar gaļu, krējumu	150/5	8.9	10.0	18.0	209	L4 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P3 Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	50	0.2	3.0	0.4	30						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	8.0	8.2	21.4	192						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	11.2	16.9	41.9	380	KOPĀ:		26.6	32.9	83.9	759
Kopā: Launags(L)	E25%	7.3	7.8	20.6	187	Siers, biezpiens 10 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeņi 133.8 grami					Piena produkti 161 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 30 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 25 grami										

24.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	3.5	3.3	18.6	119	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L1 Kellogs ar pienu	25/100	4.8	2.2	24.6	137
B3 Piens	100	3.2	2.5	4.4	53	L2 Graudu maize ar krēmsieru	10/15	2.1	4.4	5.2	70
P1 Cepta zivs fileja	60	7.4	5.6	4.2	92	L3 Gurķi,svaigi	30	0.2	0.0	0.8	4
P2 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54						
P4 Sīrupa ķīselis ar putukrējumu	100/15	0.4	5.3	9.5	87						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	7.4	6.0	30.5	207						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	11.3	16.4	32.8	325	KOPĀ:		25.8	29.0	93.8	743
Kopā: Launags(L)	E28%	7.1	6.6	30.6	211	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeņi 75 grami					Piena produkti 301.17 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami	Kartupeļi 70 grami										
Augļi un ogas 1.67 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 3.92 grami	Dārzeņi 503.44 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 25.8 grami	Kartupeļi 238.99 grami					Piena produkti 986.45 grami					
Augļi un ogas 196.67 grami	Gala un zivs 218 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.