

ĒDIENKARTE 3-6g.bērniem 4.nedēļa B/ Pavasara

sezona (bez sk.progr.)

20.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor			
B1 Prosas biezputra ar sviestu	150/4	6.4	6.3	30.2	206	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34			
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	L1 Jogurts dzeramais	150	3.8	2.7	18.3	114			
B3 Piens	150	4.5	3.0	7.0	74	L2 Kliju maize ar sviestu un sieru	15/4/20	5.8	9.0	7.1	136			
P1 Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	3.2	3.2	8.6	78	L3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48			
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem 150 (P)	150	9.4	7.2	34.4	276									
P3 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34									
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49									
Kopā: Brokastis(B)	E31%	12.2	9.7	51.6	347									
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	14.3	13.2	63.5	471									
Kopā: Launags(L)	E27%	9.9	12.5	35.2	298									
Pievienotais sāls 0.87 grami Pievienotais cukurs 1.7 grami Augļi un ogas 101 grami	Dārzeni 116.8 grami Kartupeļi 35.8 grami Gala un zivs 40 grami					Siers, biezpiens 20 grami Piena produkti 401.6 grami								
KOPĀ:											36.4	35.4	150.4	1115

21.05.2024

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 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23			
B2 Zirnīši ar krējumu	45	1.8	1.5	5.4	44	P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27			
B3 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49			
B4 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	4.5	18	P7 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36			
P1 Dārzeņu zupa	150	1.3	1.9	6.7	48	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95			
P2 Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	60	10.9	14.6	8.0	208	L2 Čepumi	30	1.4	2.5	14.0	84			
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	4.5	18			
Kopā: Brokastis(B)	E27%	10.8	14.5	17.8	252									
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	16.8	19.6	56.8	477									
Kopā: Launags(L)	E21%	4.8	8.0	26.3	197									
Pievienotais sāls 0.85 grami Pievienotais cukurs 9 grami Augļi un ogas 0 grami	Dārzeni 126.5 grami Kartupeļi 149.2 grami Gala un zivs 63 grami					Siers, biezpiens 0 grami Piena produkti 57.68 grami								
KOPĀ:											32.4	42.0	100.9	926

22.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor			
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	150/20	5.1	2.0	35.1	179	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49			
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34			
B3 Piens	150	4.5	3.0	7.0	74	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	90/20	10.2	9.8	9.0	175			
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	10.0	89	L2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70			
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.2	8.4	3.1	108	L3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12			
P3 Rīsi, vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48			
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29									
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.9	8.6	49.2	321									
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	13.4	16.4	57.1	430									
Kopā: Launags(L)	E29%	11.8	14.3	29.4	304									
Pievienotais sāls 1.2 grami Pievienotais cukurs 12 grami Augļi un ogas 114 grami	Dārzeni 119.1 grami Kartupeļi 22.4 grami Gala un zivs 40 grami					Siers, biezpiens 65 grami Piena produkti 294.6 grami								
KOPĀ:											36.2	39.3	135.7	1055

23.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor			
B1 Miežu putrainu biezputra ar sviestu	150/4	5.3	5.5	18.3	144	P5 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36			
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/20	1.9	4.7	7.0	79	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79			
B3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 Kliju maize ar sviestu, tomātu	15/4/20	1.5	3.7	7.8	72			
P1 Siera-dārzeņu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12			
P2 Pupiņu sautējums ar gaļu, krējumu	150/10	9.0	11.0	18.2	220	L4 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88			
P3 Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	50	0.5	3.0	1.1	34									
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49									
Kopā: Brokastis(B)	E25%	7.2	10.2	28.3	236									
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	12.7	19.8	48.3	439									
Kopā: Launags(L)	E27%	8.3	9.6	31.2	251									
Pievienotais sāls 1 grami Pievienotais cukurs 6 grami Augļi un ogas 100 grami	Dārzeni 180.9 grami Kartupeļi 44.8 grami Gala un zivs 25 grami					Siers, biezpiens 14.9 grami Piena produkti 96.6 grami								
KOPĀ:											28.2	39.6	107.8	925

24.05.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor			
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/4	5.2	5.7	27.8	186	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34			
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	L1 Kellogs ar pienu	30/150	6.6	3.2	30.9	179			
B3 Piens	150	4.5	3.0	7.0	74	L2 Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83			
P1 Cepta zivs fileja	60	7.4	5.6	4.2	92	L3 Gurķi,svaigi	70	0.6	0.1	1.8	10			
P2 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103									
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54									
P4 Sīrupa ķīselis ar putukrējumu	150/20	0.6	7.9	14.2	130									
Kopā: Brokastis(B)	E32%	11.0	9.1	49.3	326									
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	12.8	20.0	45.0	413									
Kopā: Launags(L)	E27%	9.8	8.1	39.7	272									
Pievienotais sāls 0.5 grami Pievienotais cukurs 9.5 grami Augļi un ogas 1.67 grami	Dārzeni 115 grami Kartupeļi 104.5 grami Gala un zivs 50 grami					Siers, biezpiens 15 grami Piena produkti 451.4 grami								
Pievienotais sāls 4.42 grami Pievienotais cukurs 38.2 grami Augļi un ogas 316.67 grami	Dārzeni 658.3 grami Kartupeļi 356.7 grami Gala un zivs 218 grami					Siers, biezpiens 114.9 grami Piena produkti 1301.88 grami								
KOPĀ:											33.5	37.2	134.0	1011

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.