

ĒDIENKARTE 1-2g.bērniem 2.nedēļa B / vasaras

sezona

10.06.2024

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |
|--|-----------------------|--------|-------|------|-------|---------------------------|---------|-------------|-------------|--------------|------------|
| B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu | 100/10 | 3.1 | 2.0 | 13.4 | 85 | P5 Rudzu maize | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 22 |
| B2 Kliju maize ar sviestu | 8/2 | 0.7 | 1.8 | 3.8 | 35 | L1 Jogurts | 120 | 3.0 | 2.2 | 14.6 | 91 |
| B3 Kakao ar pienu | 100 | 3.4 | 2.3 | 9.1 | 70 | L2 Sviestmaize ar sieru | 10/2/15 | 4.2 | 5.9 | 5.1 | 92 |
| P1 Siera-dārzenų zupa | 100 | 1.5 | 3.8 | 6.2 | 67 | L3 Auglis(ābols) | 60 | 0.2 | 0.5 | 5.9 | 29 |
| P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 150 | 9.4 | 7.2 | 34.4 | 276 | | | | | | |
| P3 Gurķi,svaigi | 50 | 0.4 | 0.0 | 1.3 | 7 | | | | | | |
| P4 Karkadē dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E24% | 7.2 | 6.1 | 26.3 | 191 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E49% | 12.1 | 11.2 | 48.2 | 380 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E27% | 7.4 | 8.6 | 25.6 | 212 | KOPĀ: | | 26.7 | 25.9 | 100.1 | 783 |
| Pievienotais sāls 0.62 grami | Dārzeni 94.5 grami | | | | | Siers, biezpiens 25 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 6.66 grami | Kartupeļi 30 grami | | | | | Piena produkti 284 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 60 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

11.06.2024

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |
|-----------------------------------|-----------------------|--------|-------|------|-------|------------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|------------|
| B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu | 100/2 | 3.2 | 3.1 | 18.2 | 114 | P5 Sīrupa dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 32 |
| B2 Graudu maize ar gurķiem | 15/4/10 | 1.8 | 4.7 | 6.7 | 78 | P6 Rupjmaize veidņu | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.7 | 33 |
| B3 Tēja-kumelīšu | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | L1 Biezpiena masa ar cukuru/kanēli | 95 | 10.0 | 9.1 | 6.4 | 157 |
| P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu | 100/3 | 1.3 | 2.2 | 5.0 | 43 | L2 Kliju maize ar sviestu | 15/4 | 1.3 | 3.6 | 7.1 | 68 |
| P2 Vistas gaļas stroganovs | 70 | 6.2 | 8.4 | 3.1 | 108 | L3 Karkadē dzēriens (bez cukura) | 100 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| P3 Rīsi,vārīti | 60 | 1.5 | 0.9 | 16.4 | 81 | | | | | | |
| P4 Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0.6 | 3.6 | 4.4 | 54 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E26% | 5.0 | 7.8 | 26.9 | 200 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E45% | 10.5 | 15.2 | 43.6 | 352 | KOPĀ: | | 26.8 | 35.7 | 84.0 | 778 |
| Kopā: Launags(L) | E29% | 11.3 | 12.7 | 13.5 | 225 | Siers, biezpiens 65 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.89 grami | Dārzeni 104.4 grami | | | | | Piena produkti 114 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami | Kartupeļi 17 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 2 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

12.06.2024

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |
|--|-----------------------|--------|-------|------|-------|--------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci | 100/15 | 3.4 | 1.4 | 16.6 | 93 | P5 Rudzu maize | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 22 |
| B2 Kliju maize ar sviestu | 8/2 | 0.7 | 1.8 | 3.8 | 35 | L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi | 15/20/1 | 2.5 | 4.9 | 8.2 | 89 |
| B3 Piens | 100 | 2.8 | 2.5 | 4.7 | 53 | L2 Cepumi | 20 | 1.4 | 2.5 | 14.0 | 84 |
| P1 Biešu zupa ar krējumu | 100/2 | 2.1 | 3.5 | 7.7 | 72 | L3 Tēja augļu | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 |
| P2 Dārzenų sautējums ar vistas gaļu, krēju | 150/10 | 8.8 | 11.2 | 19.3 | 207 | L4 Auglis(bumbieris) | 60 | 0.2 | 0.2 | 5.7 | 25 |
| P3 Tomātu-lociņu salāti ar eļļu | 50 | 0.6 | 2.6 | 1.8 | 33 | | | | | | |
| P4 Ūdens ar citronu | 100 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E25% | 6.9 | 5.7 | 25.1 | 181 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E46% | 12.3 | 17.4 | 33.3 | 335 | KOPĀ: | | 23.3 | 30.8 | 88.2 | 722 |
| Kopā: Launags(L) | E29% | 4.1 | 7.6 | 29.8 | 206 | Siers, biezpiens 20 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.65 grami | Dārzeni 174.8 grami | | | | | Piena produkti 175 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5.8 grami | Kartupeļi 119 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 76.5 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

13.06.2024

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |
|--------------------------------|-----------------------|--------|-------|------|-------|---------------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|------------|
| B1 Olu kultenis | 50 | 4.7 | 6.3 | 0.8 | 81 | P5 Karkadē dzēriens | 150 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12 |
| B2 Sviestmaize ar tomātiem | 10/2/10 | 1.0 | 1.9 | 5.4 | 44 | P6 Rudzu maize | 15 | 1.1 | 0.2 | 6.4 | 34 |
| B3 Kakao ar pienu | 100 | 3.4 | 2.3 | 9.1 | 70 | L1 Saldskābmaize ar biezpienu | 30/20 | 4.1 | 1.3 | 15.5 | 95 |
| P1 Rasoļņiks ar krējumu | 100/3 | 2.2 | 2.9 | 8.1 | 69 | L2 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu | 50 | 0.9 | 2.5 | 4.3 | 46 |
| P2 Cūkgāļas gulašs | 80 | 7.8 | 11.3 | 3.6 | 147 | L3 Tēja augļu | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 |
| P3 Griķi ,vārīti | 60 | 2.9 | 0.9 | 16.5 | 87 | L4 Auglis(ābols) | 60 | 0.2 | 0.5 | 5.9 | 29 |
| P4 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu | 50 | 0.4 | 2.6 | 1.3 | 30 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E26% | 9.1 | 10.5 | 15.3 | 195 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E50% | 14.4 | 17.8 | 38.8 | 378 | KOPĀ: | | 28.8 | 32.6 | 81.8 | 752 |
| Kopā: Launags(L) | E24% | 5.3 | 4.3 | 27.7 | 178 | Siers, biezpiens 15 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.85 grami | Dārzeni 137.83 grami | | | | | Piena produkti 124 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9 grami | Kartupeļi 30 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 60 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

14.06.2024

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |
|----------------------------------|--------------------------|--------|-------|------|-------|------------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|------------|
| B1 Piena zupa ar rīsiem | 120 | 2.8 | 2.3 | 12.7 | 82 | P5 Sīrupa dzēriens | 150 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 49 |
| B2 Graudu maize ar sviestu | 15/4 | 1.7 | 4.7 | 6.5 | 77 | P6 Rudzu maize | 15 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 22 |
| B3 Auglis(ābols) | 60 | 0.2 | 0.5 | 5.9 | 29 | L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā | 50 | 2.2 | 8.5 | 23.3 | 177 |
| P1 Vistas zupa ar nūdelēm | 100 | 2.8 | 2.7 | 4.4 | 54 | L2 Tēja piparmētru | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 |
| P2 Zivju kotlete | 60 | 12.5 | 6.3 | 8.2 | 140 | L3 Dārzenų plate | 60 | 0.6 | 0.1 | 2.0 | 11 |
| P3 Kartupeļu biezenis | 80 | 1.8 | 1.8 | 11.0 | 69 | | | | | | |
| P4 Jauktu dārzenų salāti ar eļļu | 50 | 0.7 | 2.5 | 2.9 | 36 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E25% | 4.7 | 7.5 | 25.1 | 188 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E49% | 18.5 | 13.5 | 42.9 | 371 | KOPĀ: | | 26.1 | 29.5 | 95.3 | 755 |
| Kopā: Launags(L) | E26% | 2.9 | 8.6 | 27.4 | 197 | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.8 grami | Dārzeni 118 grami | | | | | Piena produkti 88.97 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 4 grami | Kartupeļi 87.5 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 60.5 grami | Gala un zivs 67.5 grami | | | | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 3.81 grami | Dārzeni 629.53 grami | | | | | Siers, biezpiens 125 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 33.96 grami | Kartupeļi 283.5 grami | | | | | Piena produkti 785.97 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 259 grami | Gala un zivs 227.5 grami | | | | | | | | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.