

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

sezona

17.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ievārījumu	100/5	3.5	1.6	22.0	117	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
B3 Kafijas dzēriens ar pienu	150	3.9	2.4	13.2	91	L2 Zirnīši ar gurķiem un eļļu	40	1.4	2.0	4.7	44
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/4	1.7	2.5	8.0	63	L3 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35
P2 Kurzemes strogonovs	80	6.6	7.9	2.8	130	L4 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L5 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	8.6	6.6	39.5	253						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	11.7	13.8	36.5	342						
Kopā: Launags(L)	E24%	7.9	9.8	16.6	192	KOPĀ:	28.2	30.2	92.6	786	
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 122 grami					Siers, biežiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami	Kartupeļi 40 grami					Piena produkti 205.5 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 40 grami										

18.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.6	17.7	113	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar gurķi	15/4/15	1.4	3.6	7.5	70	L1 Biezpiena saldā masa ar marmelādi	70	8.2	3.8	9.6	113
B3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P1 Frikadeļu zupa	100/2	5.2	6.3	6.8	106	L3 Tēja augļu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Makaroni ar sieru	80/15	5.1	5.8	18.6	161	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Jauno kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	5.8	7.2	27.2	192						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	12.4	14.3	43.2	365	KOPĀ:	28.3	30.4	92.3	776	
Kopā: Launags(L)	E28%	10.1	9.0	21.9	219	Siers, biežiens 70 grami					
Pievienotais sāls 0.57 grami	Dārzeni 70.54 grami					Piena produkti 93 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Kartupeļi 40 grami										
Augļi un ogas 60.5 grami	Gala un zivs 23 grami										

19.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	3.4	2.5	12.0	84	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	20/4/15	3.8	5.6	10.3	108
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/15/1	2.2	3.8	8.0	77	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Aukstā biešu zupa ar olu	100/3	2.2	1.6	5.8	47	L3 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	10.3	11.7	32.6	280						
P3 Tomāti, svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	5.7	6.3	20.0	161						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	13.8	13.5	52.6	392	KOPĀ:	24.0	25.4	96.9	722	
Kopā: Launags(L)	E23%	4.5	5.7	24.3	169	Siers, biežiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 111 grami					Piena produkti 145 grami					
Pievienotais cukurs 4.83 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 55 grami										

20.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/10	3.6	1.5	21.0	112	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Kakao ar pienu	100	2.2	1.5	7.2	51	L1 Graudu maize ar biezpiena masu un to	30/40	6.7	5.0	14.0	133
P1 Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem, krējum	100/3	2.0	3.4	5.7	64	L2 Dārzenų plate	60	1.2	0.1	4.1	23
P2 Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.9	9.6	4.6	154	L3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58						
P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	7.5	7.7	34.7	240						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	12.2	15.8	39.2	375	KOPĀ:	27.6	28.5	93.8	779	
Kopā: Launags(L)	E21%	7.9	5.1	20.0	164	Siers, biežiens 20 grami					
Pievienotais sāls 1.5 grami	Dārzeni 168.7 grami					Piena produkti 151 grami					
Pievienotais cukurs 7.3 grami	Kartupeļi 107.66 grami										
Augļi un ogas 1 grami	Gala un zivs 40 grami										

21.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.1	3.6	20.0	130	P5 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0.9	2.5	4.3	46
B2 Kliju maize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	5.8	29	P6 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B3 Piens	120	3.8	3.0	5.3	63	L1 Ķimeņu siers	20	4.5	5.4	0.0	68
P1 Dārzenų zupa ar nūdelēm	100	2.0	2.3	5.7	53	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	60	9.0	7.3	5.6	120	L3 Kvass	100	0.1	0.0	8.6	37
P3 Rīsi, vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81	L4 Zemenes	60	0.5	0.2	3.8	19
P4 Krējuma mērcē	20	0.4	2.2	1.4	27						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	8.6	6.8	31.1	222						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.9	15.3	33.6	328	KOPĀ:	29.4	32.4	83.6	752	
Kopā: Launags(L)	E27%	6.8	10.3	18.9	201	Siers, biežiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.82 grami	Dārzeni 59.97 grami					Piena produkti 187 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami	Kartupeļi 17.5 grami										
Augļi un ogas 66.5 grami	Gala un zivs 60 grami										
Pievienotais sāls 4.49 grami	Dārzeni 532.21 grami					Siers, biežiens 125 grami					
Pievienotais cukurs 29.93 grami	Kartupeļi 205.16 grami					Piena produkti 781.5 grami					
Augļi un ogas 248 grami	Gala un zivs 218 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.