

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

sezona

25.06.2024

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										

26.06.2024

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 Svaigū 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										

27.06.2024

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										

28.06.2024

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 Cūkgaļas 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										
Pievienotais sāls 3.01 grami	Dārzeni 511.53 grami					Siers, biezpiens 125 grami					
Pievienotais cukurs 29.96 grami	Kartupeļi 196 grami					Piena produkti 697 grami					
Augļi un ogas 198.5 grami	Gala un zivs 160 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.