

## ĒDIENKARTE 3-6g.bērniem 2.nedēļa B / vasaras

sezona

10.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/15	4.7	3.0	25.1	147	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Jogurts	150	3.8	2.7	18.3	114
B3 Kakao ar pienu	150	5.0	3.4	13.6	105	L2 Sviestmaize ar sieru	15/4/15	4.6	7.7	7.6	121
P1 Siera-dārzenų zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
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	150	0.0	0.0	3.0	12						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	11.0	10.0	45.8	321						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	13.2	13.1	54.4	428						
Kopā: Launags(L)	E27%	8.8	11.2	35.7	283	<b>KOPĀ:</b>	<b>33.0</b>	<b>34.3</b>	<b>136.0</b>	<b>1031</b>	
Pievienotais sāls 0.67 grami	Dārzeni 101.6 grami					Siers, biezpiens 29.9 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 396.9 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

11.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.2	178	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/15	1.8	4.7	6.9	79	P6 Rupjmaize veidņu	15	1.0	0.2	6.7	33
B3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Biezpiena masa ar cukuru/kanēli	95	10.0	9.1	6.4	157
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.9	3.1	7.4	63	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)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Rīsi,vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.6	4.4	54						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	6.6	10.2	37.0	269						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	11.9	16.7	58.1	429	<b>KOPĀ:</b>	<b>29.8</b>	<b>39.5</b>	<b>108.6</b>	<b>923</b>	
Kopā: Launags(L)	E24%	11.3	12.7	13.5	225	Siers, biezpiens 65 grami					
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 128.9 grami					Piena produkti 146.6 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 25.4 grami										
Augļi un ogas 2 grami	Gala un zivs 40 grami										

12.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci	150/20	5.1	2.1	24.8	139	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/20/1	2.5	4.9	8.2	89
B3 Piens	150	4.8	3.8	6.6	79	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	3.2	5.1	11.5	107	L3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Dārzenų sautējums ar vistas gaļu, krēju	150/10	8.8	11.2	19.3	207	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Tomātu-lociņu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	1.8	33						
P4 Ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	11.2	9.4	38.5	286						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	13.7	19.1	39.3	382	<b>KOPĀ:</b>	<b>29.9</b>	<b>37.6</b>	<b>119.4</b>	<b>937</b>	
Kopā: Launags(L)	E29%	5.0	9.0	41.6	269	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 191.5 grami					Piena produkti 257.6 grami					
Pievienotais cukurs 8.7 grami	Kartupeļi 131.3 grami										
Augļi un ogas 124.6 grami	Gala un zivs 40 grami										

13.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis	75	7.1	9.4	1.1	121	P5 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
B2 Sviestmaize ar tomātiem	15/4/15	1.4	3.7	8.2	73	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Kakao ar pienu	150	5.0	3.4	11.6	97	L1 Saldskābmaize ar biezpienu	30/20	4.1	1.3	15.5	95
P1 Rasoļņiks ar krējumu	150/4	3.3	4.1	12.2	101	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	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	13.5	16.5	20.9	291						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	17.0	19.4	51.0	454	<b>KOPĀ:</b>	<b>35.9</b>	<b>40.6</b>	<b>104.5</b>	<b>946</b>	
Kopā: Launags(L)	E21%	5.4	4.6	32.6	202	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 149.7 grami					Piena produkti 181.2 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 44.8 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

14.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar rīsiem	180	4.1	3.4	18.9	123	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	1.1	0.2	6.4	34
B3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā	50	2.2	8.5	23.3	177
P1 Vistas zupa ar nūdelēm	150	4.1	4.1	6.5	81	L2 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Zivju kotlete	60	12.5	6.3	8.2	140	L3 Dārzenų plate	90	0.9	0.1	3.1	17
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103						
P4 Jauktu dārzenų salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	6.3	8.9	35.2	247						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	21.1	15.8	52.6	443	<b>KOPĀ:</b>	<b>30.5</b>	<b>33.3</b>	<b>117.2</b>	<b>896</b>	
Kopā: Launags(L)	E23%	3.2	8.6	29.4	206	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 151.6 grami					Piena produkti 126 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami	Kartupeļi 130.6 grami										
Augļi un ogas 100.5 grami	Gala un zivs 73.7 grami										
Pievienotais sāls 4.37 grami	Dārzeni 723.3 grami					Siers, biezpiens 129.9 grami					
Pievienotais cukurs 44.4 grami	Kartupeļi 376.9 grami					Piena produkti 1108.3 grami					
Augļi un ogas 427.1 grami	Gala un zivs 233.7 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.