

ĒDIENKARTE 3-6g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras

sezona

17.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ievārījumu	150/10	5.3	2.4	34.6	181	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	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 Kafijas dzēriens ar pienu	150	3.9	2.4	12.7	88	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	2.4	3.2	11.9	88	L2 Zirņiši ar gurķiem un eļļu	60	2.1	3.0	7.1	66
P2 Kurzemes strogonovs	80	6.6	7.9	2.8	130	L3 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68
P3 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29	L5 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
Kopā: Brokastis(B)	E32%	10.8	9.6	53.8	346						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	15.0	15.1	58.9	460						
Kopā: Launags(L)	E25%	9.4	12.7	27.0	267	KOPĀ:		35.2	37.4	139.6	1073
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 149.7 grami					Siers, bieziens 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 59.7 grami					Piena produkti 243.4 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

18.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	150/4	6.5	6.2	26.3	176	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar gurķi	20/4/20	1.9	3.8	10.0	84	L1 Biezpiena saldā masa ar marmelādi	70	8.2	3.8	9.6	113
B3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P1 Frikadeļu zupa	150/4	7.8	9.5	10.1	159	L3 Tēja augļu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Makaroni ar sieru	120/15	5.9	6.6	27.8	215	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Jauno kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	8.4	9.9	39.3	272						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	15.8	18.4	59.8	489	KOPĀ:		34.5	37.6	124.9	1000
Kopā: Launags(L)	E24%	10.3	9.3	25.9	238	Siers, bieziens 70 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 80.2 grami					Piena produkti 132 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Kartupeļi 59.7 grami										
Augļi un ogas 100.5 grami	Gala un zivs 34.3 grami										

19.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	5.1	5.0	17.8	137	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	30/4/20	5.4	6.4	15.4	143
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	20/15/2	2.7	3.9	10.5	90	L2 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P1 Aukstā biešu zupa ar olu	150/4	3.6	2.3	8.0	69	L3 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
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	150	0.0	0.0	12.0	49						
P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	7.8	8.9	28.3	227						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	15.5	14.3	60.9	442	KOPĀ:		29.9	29.8	127.6	912
Kopā: Launags(L)	E27%	6.6	6.6	38.4	243	Siers, bieziens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 127.8 grami					Piena produkti 216 grami					
Pievienotais cukurs 7.1 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 60 grami										

20.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	150/15	5.4	2.3	31.4	168	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	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 Kakao ar pienu	150	3.2	2.2	9.8	72	L1 Graudu maize ar biezienu masu un to	30/40	6.7	5.0	14.0	133
P1 Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem, krējum	150/4	3.0	5.0	8.5	94	L2 Dārzenų plate	110	2.2	0.0	7.8	42
P2 Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.9	9.6	4.6	154	L3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87						
P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10.4	9.2	47.6	316						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	14.0	17.4	52.0	451	KOPĀ:		33.3	31.6	124.3	954
Kopā: Launags(L)	E20%	8.9	5.0	24.7	187	Siers, bieziens 20 grami					
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeni 227.6 grami					Piena produkti 215.2 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami	Kartupeļi 160.7 grami										
Augļi un ogas 1 grami	Gala un zivs 40 grami										

21.06.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	150/4	6.1	6.2	29.9	202	P5 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0.9	2.5	4.3	46
B2 Kliju maize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	13.9	66	P6 Ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B3 Piens	150	4.8	3.8	6.6	79	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Dārzenų zupa ar nūdelēm	150	3.0	3.3	8.5	78	L1 Ķimeņu siers	20	4.5	5.4	0.0	68
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	60	9.0	7.3	5.6	120	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P3 Rīsi, vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121	L3 Kvass	150	0.2	0.0	12.9	56
P4 Krējuma mērcē	30	0.5	3.3	2.0	40	L4 Zemenes	100	0.8	0.4	6.3	32
Kopā: Brokastis(B)	E34%	12.3	10.2	50.4	347						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	16.9	18.1	51.6	441	KOPĀ:		36.4	38.9	127.6	1021
Kopā: Launags(L)	E23%	7.1	10.5	25.7	232	Siers, bieziens 20 grami					
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 65 grami					Piena produkti 249.1 grami					
Pievienotais cukurs 1.2 grami	Kartupeļi 26.1 grami										
Augļi un ogas 109.7 grami	Gala un zivs 60 grami										
Pievienotais sāls 5.4 grami	Dārzeni 650.3 grami					Siers, bieziens 125 grami					
Pievienotais cukurs 37.5 grami	Kartupeļi 306.2 grami					Piena produkti 1055.7 grami					
Augļi un ogas 411.2 grami	Gala un zivs 234.3 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.