

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/Rudens

sezona

09.09.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 4graudu biežputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	25.6	169	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	15/4/20	1.5	3.6	7.6	71	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Kafijas dzēriens ar pienu	150	3.4	2.1	9.5	71	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
P1 Siera-dārzenu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L2 Zirņi ar gurķiem un eļļu	40	1.4	2.0	4.7	44
P2 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L3 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P3 Griķi, vārīti	110	5.4	1.6	30.2	160	L4 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29	L5 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
Kopā: Brokastis(B)	E29%	10.9	11.7	42.8	311						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	15.7	18.6	62.1	508						
Kopā: Launags(L)	E23%	9.1	13.3	21.4	248	KOPĀ:		35.7	43.5	126.3	1066
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 143.6 grami					Siers, biežpiens 14.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 208.1 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

10.09.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biežputra ar ievārījumu	150/10	5.7	2.8	32.4	179	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	70/20/3	10.7	4.4	2.0	101
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	9.8	88	L2 Saldskābmaize ar sviestu	15/4	0.9	3.4	7.6	66
P2 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8
P3 Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	120	3.2	2.7	31.9	167	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P4 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	6.9	6.5	43.0	261						
Kopā: Pusdienas(P)	E53%	16.7	20.2	71.5	534	KOPĀ:		35.6	34.7	135.6	1012
Kopā: Launags(L)	E21%	12.0	8.1	21.1	217	Siers, biežpiens 70 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 140.2 grami					Piena produkti 121.6 grami					
Pievienotais cukurs 7.9 grami	Kartupeļi 22.4 grami										
Augļi un ogas 100.5 grami	Gala un zivs 50 grami										

11.09.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Omlete	90	8.1	9.7	1.5	130	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/20	1.9	4.7	7.0	79	P6 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Mafins	60	1.7	13.4	28.8	241
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	150/4	3.3	5.1	6.4	85	L2 Piens	150	4.2	3.8	7.1	79
P2 Cūkgāļas strogonovs	80	6.5	9.0	2.7	139	L3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Pērļu grūbas, vārītas	120	3.4	1.1	34.0	160						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.6	5.4	58						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	10.0	14.4	11.5	222						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	14.8	18.8	68.1	527	KOPĀ:		31.2	50.7	125.0	1111
Kopā: Launags(L)	E33%	6.4	17.4	45.4	363	Siers, biežpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 135.2 grami					Piena produkti 188.4 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 20.9 grami										
Augļi un ogas 102.3 grami	Gala un zivs 40 grami										

12.09.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar zemeņu mērci	150/20	4.9	2.2	31.0	163	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 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	100	0.8	5.1	2.6	59
B3 Piens	150	4.2	3.8	7.1	79	L2 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
P1 Frikadeļu zupa	150/4	7.8	9.5	10.1	159	L3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Makaroni ar sieru	120/15	6.8	5.8	36.5	243	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Tomāti ar dillēm	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.4	9.5	45.2	310						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	16.3	15.6	67.0	496	KOPĀ:		31.4	36.4	135.3	1020
Kopā: Launags(L)	E21%	4.6	11.3	23.2	214	Siers, biežpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 160.2 grami					Piena produkti 253.1 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 59.7 grami										
Augļi un ogas 114.9 grami	Gala un zivs 49.3 grami										

13.09.2024

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	150/4	4.6	6.3	16.4	141	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar tomātiem	15/4/20	1.5	3.7	7.8	72	L1 Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128
B3 Piens	150	4.2	3.8	7.1	79	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P1 Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	2.0	8
P2 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87						
P3 Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.7	3.0	2.8	39						
P4 Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli	60/150	1.1	3.3	32.5	166						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.4	13.7	31.3	293						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.1	12.0	66.9	428	KOPĀ:		30.6	38.3	127.6	983
Kopā: Launags(L)	E27%	7.1	12.6	29.4	262	Siers, biežpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 71 grami					Piena produkti 317.4 grami					
Pievienotais cukurs 10.9 grami	Kartupeļi 123.4 grami										
Augļi un ogas 0.5 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 3.7 grami	Dārzeni 650.2 grami					Siers, biežpiens 114.9 grami					
Pievienotais cukurs 35.8 grami	Kartupeļi 271.2 grami					Piena produkti 1088.6 grami					
Augļi un ogas 418.2 grami	Gala un zivs 229.3 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.