

ĒDIENKARTE 4.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens

sezona (sk.progr.)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannas biezputra ar āboliem	100	3.2	1.3	15.6	87	L1 Rudzu maize ar olu	10/2/25	3.5	4.6	4.5	77
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Veģetārā soļanka	100	0.7	1.4	4.6	34	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	10.1	10.7	29.3	267						
P3 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	8.6	6.2	27.1	200						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	11.4	14.6	43.0	363						
Kopā: Launags(L)	E28%	5.3	8.0	30.2	217	KOPĀ:		25.2	28.8	100.4	779
Pievienotais sāls 1.54 grami	Dārzeņi 94.94 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 2.58 grami	Kartupeļi 19.33 grami					Piena produkti 204 grami					
Augļi un ogas 121 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	2.9	2.9	17.7	109	P5 Ogu uzpūtenis ar pienu	60/100	3.7	2.1	12.7	84
B2 Sausmaizīte ar ievārījumu	5/10	0.7	0.0	10.6	45	L1 Biezpiens ar gurķiem	90	9.3	4.5	2.0	95
B3 Tēja augļu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	L2 Kliju maize	15	1.3	0.4	7.1	38
P1 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	12.9	8.5	179	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87						
P3 Krējuma mērce	20	0.4	3.2	1.4	36						
P4 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	4.1	1.8	46						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	3.6	2.9	28.3	155						
Kopā: Pusdienas(P)	E59%	15.9	23.2	40.8	432	KOPĀ:		30.1	31.0	81.1	732
Kopā: Launags(L)	E20%	10.6	4.9	12.0	145	Siers, biezpiens 60 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeņi 55 grami					Piena produkti 179 grami					
Pievienotais cukurs 7.25 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 9 grami	Gala un zivs 50 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	100/10	2.8	3.4	16.7	110	P5 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70	L1 Graudu maize ar sieru, tomātiem	15/4/20	6.4	10.1	7.2	149
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	100/3	2.7	3.2	6.8	68	L3 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P2 Dārzeņu ragu ar krējumu	150/10	2.6	8.2	15.4	151						
P3 Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0.3	3.0	1.5	34						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	8.6	10.1	31.0	251						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	6.6	14.5	39.2	322	KOPĀ:		22.4	34.8	91.4	783
Kopā: Launags(L)	E27%	7.1	10.2	21.2	210	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeņi 195.4 grami					Piena produkti 223 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 87.5 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 10 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.7	20.3	133	P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	10/15/1	1.8	3.6	5.5	63	P5 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Mafins	30	0.9	6.7	14.4	121
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.2	2.6	6.4	59	L2 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72
P2 Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118	L3 Grauzāmburkāni	40	0.5	0.0	2.9	16
P3 Rīsi,vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	6.4	8.1	37.6	252						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	10.9	16.0	32.2	315	KOPĀ:		23.3	33.9	93.8	776
Kopā: Launags(L)	E27%	5.9	9.7	24.0	209	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.77 grami	Dārzeņi 162 grami					Piena produkti 220 grami					
Pievienotais cukurs 3.9 grami	Kartupeļi 15 grami										
Augļi un ogas 107.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	100/2	3.4	2.8	16.6	105	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar krēmsieru, tomātu	10/15/2	2.3	4.5	5.9	74	L1 Jogurts	100	2.5	1.8	12.2	76
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L2 Cepta kanēļmaizīte	15	1.0	2.8	7.1	58
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	100/3	2.9	3.5	7.3	74	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Zivju kotlete	50	10.4	5.2	6.8	117						
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69						
P4 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0.8	2.6	5.1	46						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10.2	10.3	29.3	252						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	15.9	13.1	38.2	339	KOPĀ:		30.0	28.7	96.6	773
Kopā: Launags(L)	E24%	3.9	5.4	29.1	182	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.616 grami	Dārzeņi 89.41 grami					Piena produkti 330 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami	Kartupeļi 90 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 45.83 grami										
Pievienotais sāls 4.326 grami	Dārzeņi 596.75 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 18.73 grami	Kartupeļi 211.83 grami					Piena produkti 1156 grami					
Augļi un ogas 397.5 grami	Gala un zivs 185.83 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.