

ĒDIENKARTE 4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens

sezona (sk.progr.)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannas biezputra ar āboliem	150	4.8	2.0	23.3	130	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Rudzu maize ar olu	15/4/25	3.9	6.3	6.6	103
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P1 Veģetārā soļanka	150	1.1	1.9	6.9	50	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	10.1	10.7	29.3	267	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	12.1	9.6	39.4	294						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	12.4	15.3	53.6	417						
Kopā: Launags(L)	E29%	6.3	10.9	40.3	288	KOPĀ:	30.9	35.8	133.2	1000	
Pievienotais sāls 2.07 grami	Dārzeņi 103.8 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 3.9 grami	Kartupeļi 28.8 grami					Piena produkti 282.6 grami					
Augļi un ogas 131.4 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/4	4.3	5.1	26.4	171	P5 Ogu uzpūtenis ar pienu	90/150	5.5	3.1	18.9	126
B2 Sausmaizīte ar ievārījumu	10/10	1.3	0.0	14.4	63	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja augļu (bez cukura)	150	0.0	0.0	1.5	6	L1 Biezpiens ar gurķiem	90	9.3	4.5	2.0	95
P1 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	12.9	8.5	179	L2 Kliju maize	20	1.7	0.5	9.4	51
P2 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Krējuma mērce	30	0.5	4.8	2.0	54						
P4 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	4.1	1.8	46						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	5.6	5.2	42.4	240						
Kopā: Pusdienas(P)	E59%	20.5	26.4	62.2	568						
Kopā: Launags(L)	E16%	11.0	5.0	14.4	158	KOPĀ:	37.1	36.6	118.9	967	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeņi 55 grami					Siers, biezpiens 60 grami					
Pievienotais cukurs 10.8 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 257.9 grami					
Augļi un ogas 13.4 grami	Gala un zivs 50 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/15	4.3	5.2	24.9	164	P5 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B2 Sviestmaize	20/4	1.7	3.8	10.1	83	L1 Graudu maize ar sieru, tomātiem	15/4/20	6.4	10.1	7.2	149
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	150/4	4.0	4.6	10.1	100	L3 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
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	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	12.0	13.0	44.0	343						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	7.9	15.9	46.5	371						
Kopā: Launags(L)	E26%	7.6	10.3	30.2	249	KOPĀ:	27.5	39.2	120.7	962	
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeņi 202.3 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 106 grami					Piena produkti 299.6 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 14.9 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	150/4	6.4	6.3	30.2	206	P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	20/15/1	2.7	3.9	10.4	89	P5 Ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Mafins	60	1.7	13.4	28.8	241
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.3	3.8	9.6	87	L2 Piens	150	4.5	3.0	7.0	74
P2 Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118	L3 Grauzamburkāni	60	0.8	0.1	4.3	24
P3 Rīsi, vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	9.4	11.0	53.4	355						
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	13.2	17.8	45.7	396						
Kopā: Launags(L)	E31%	7.0	16.4	40.2	338	KOPĀ:	29.6	45.2	139.2	1089	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 207.8 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami	Kartupeļi 22.4 grami					Piena produkti 252.6 grami					
Augļi un ogas 110.7 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	150/4	5.1	5.0	24.8	165	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Graudu maize ar krēmsieru, tomātu	15/15/2	2.8	4.9	7.8	87	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Jogurts	150	3.7	2.7	18.2	113
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	150/4	4.3	5.1	10.9	110	L2 Cepta kanēļmaizīte	20	1.5	4.2	10.6	87
P2 Zivju kotlete	50	10.4	5.2	6.8	117	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103						
P4 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0.8	2.6	5.1	46						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	13.9	13.9	41.6	348						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	18.9	15.7	55.4	448						
Kopā: Launags(L)	E24%	5.6	7.7	38.6	248	KOPĀ:	38.4	37.3	135.6	1044	
Pievienotais sāls 0.666 grami	Dārzeņi 97.31 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami	Kartupeļi 134.4 grami					Piena produkti 465.23 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 45.83 grami										
Pievienotais sāls 5.186 grami	Dārzeņi 666.21 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 27.5 grami	Kartupeļi 291.6 grami					Piena produkti 1557.93 grami					
Augļi un ogas 455.5 grami	Gala un zivs 190.73 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.