

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-2g bērniem B / Pavasara sezona (sk.progr.)
Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/2	3.1	3.6	10.4	87	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B2 Graudu maize ar gurķi	10/2/15	1.3	2.6	4.7	48	L1 Kellogs ar pienu	20/120	5.0	2.5	21.6	129
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P1 Pavasara-dārzenų zupa	100/3	1.6	2.6	4.5	50						
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.6	7.7	3.6	131						
P3 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87						
P4 Sv. kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	4.0	35						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.4	10.3	24.1	232	KOPĀ:		28.3	26.2	98.3	766
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	12.2	13.3	40.7	352						
Kopā: Launags(L)	E24%	5.8	2.6	33.6	182						
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 99.5 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami	Kartupeļi 20 grami					Piena produkti 391 grami					
Augļi un ogas 60.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	1.3	11.0	67	P5 Jauktu dārzenų salāti ar eļļu	50	0.7	2.0	2.9	31
B2 Sviestmaize ar sieru	8/2/15	4.0	5.9	4.0	87	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.1	33
B3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
P1 Biešu zupa ar krējumu	100/2	2.1	3.5	7.6	72	L2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36
P2 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P3 Rīsi,vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81						
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	7.2	8.0	24.9	202	KOPĀ:		29.7	35.9	86.3	793
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	13.2	18.1	45.1	393						
Kopā: Launags(L)	E25%	9.3	9.8	16.4	198						
Pievienotais sāls 0.79 grami	Dārzeni 82.3 grami					Siers, biezpiens 65 grami					
Pievienotais cukurs 8.8 grami	Kartupeļi 25 grami					Piena produkti 104 grami					
Augļi un ogas 114.5 grami	Gala un zivs 50 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.2	114	P4 Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	1.2	26
B2 Kliju maize ar sviestu, tomātiem	10/2/15	1.0	1.9	5.3	44	P5 Karkadē dzēriens (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
B3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā	50	2.2	8.5	23.3	177
B4 Dārzenų plate (redīsi sark., paprika)	30	0.4	0.0	1.1	6	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	1.3	2.2	5.0	43	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Cūkgaļas strogonovs	80	6.5	9.5	2.7	144						
P3 Pērļu grūbas,vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	4.6	5.0	26.6	172	KOPĀ:		23.3	32.5	92.8	777
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	10.0	14.2	24.1	284						
Kopā: Launags(L)	E41%	8.6	13.3	42.1	321						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 136.4 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 17 grami					Piena produkti 285 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu kultenis	80	7.6	10.1	1.2	130	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
B2 Rudzu maize ar gurķi	15/2/20	1.3	1.8	6.9	51	L2 Dārzenų plate	75	0.9	0.0	3.6	20
B3 Kakao ar pienu	100	3.4	2.3	7.1	62	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39
P1 Makaroni ar sieru	120/25	8.6	9.6	31.3	262	L4 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.9	35						
P3 Mannā biezputra ar ķīseli	40/80	1.4	0.5	12.6	61						
P4 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	12.2	14.2	15.3	244	KOPĀ:		28.6	35.7	81.5	786
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	11.5	12.3	52.1	380						
Kopā: Launags(L)	E21%	4.9	9.3	14.1	162						
Pievienotais sāls 0.48 grami	Dārzeni 142.1 grami					Siers, biezpiens 25 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 167 grami					
Augļi un ogas 10 grami	Gala un zivs 15 grami										

Piektiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biezputra ar ievārijumu	100/5	3.8	1.9	20.5	115	P5 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.1	3.9	50
B2 Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Tostermaize ar sieru, tomātiem	10/2/15	5.5	7.4	5.6	114
P1 Rasoļņiks ar krējumu	100/3	2.2	2.6	8.1	67	L2 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	50	7.5	6.1	4.7	100	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58						
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	10.7	8.3	33.0	251	KOPĀ:		29.5	29.2	89.9	748
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	12.9	12.7	38.5	323						
Kopā: Launags(L)	E23%	5.9	8.2	18.4	174						
Pievienotais sāls 0.61 grami	Dārzeni 73.83 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 112.66 grami					Piena produkti 279 grami					
Augļi un ogas 101.67 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 3.33 grami	Dārzeni 534.13 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 28.3 grami	Kartupeļi 174.66 grami					Piena produkti 1226 grami					
Augļi un ogas 386.67 grami	Gala un zivs 195 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.