

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6g 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	150/3	4.6	5.4	15.4	130	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B2 Graudu maize ar gurķi	15/4/20	1.9	4.7	7.0	79	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Kellogs ar pienu	35/150	7.0	3.2	35.0	197
P1 Pavasara-dārzenų zupa	150/4	2.4	3.8	6.8	73	L2 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.6	7.7	3.6	131						
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130						
P4 Sv. kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	4.0	35						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	12.5	14.2	31.4	306						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	15.2	15.0	55.3	441						
Kopā: Launags(L)	E28%	8.2	3.4	55.0	285	KOPĀ:		35.9	32.6	141.7	1032
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 115.6 grami					Siers, bieziens 0 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami	Kartupeļi 29.9 grami					Piena produkti 454.6 grami					
Augļi un ogas 100.5 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	180	4.2	2.0	16.4	100	P5 Jauktu dārzenų salāti ar eļļu	50	0.7	2.0	2.9	31
B2 Sviestmaize ar sieru	20/4/15	5.0	7.8	10.1	134	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	3.2	5.2	11.2	106	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
P2 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36
P3 Rīsi,vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121	L3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	9.6	10.6	36.3	282						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	16.0	20.8	66.0	514	KOPĀ:		34.9	41.1	118.7	994
Kopā: Launags(L)	E20%	9.3	9.8	16.4	198	Siers, bieziens 65 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 99 grami					Piena produkti 142.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.9 grami	Kartupeļi 37.3 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	150/3	4.8	4.6	27.1	171	P4 Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	1.2	26
B2 Kliju maize ar sviestu, tomātiem	15/4/20	1.5	3.7	7.8	72	P5 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
B3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4 Dārzenų plate (redīsi sark., paprika)	70	0.8	0.0	2.6	14	L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā	50	2.2	8.5	23.3	177
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.9	3.1	7.4	63	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Cūkgaļas stroganovs	80	6.5	9.5	2.7	144	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Pērļu grūbas,vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	7.1	8.3	40.6	270						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	12.5	15.5	40.4	373	KOPĀ:		28.3	37.1	123.1	964
Kopā: Launags(L)	E33%	8.6	13.3	42.1	321	Siers, bieziens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 200.9 grami					Piena produkti 318.6 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 25.4 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%)	20/4/15	3.8	5.6	10.3	108
B2 Rudzu maize ar gurķi	15/4/20	1.3	3.4	7.0	66	L2 Dārzenų plate	90	1.1	0.1	4.4	24
B3 Kakao ar pienu	150	5.0	3.4	9.6	89	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
P1 Makaroni ar sieru	120/25	8.6	9.6	31.3	262	L4 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.9	35						
P3 Mannā biezputra ar ķīseli	60/120	2.1	0.8	18.4	89						
P4 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	13.9	16.9	17.8	285						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	12.6	12.6	60.0	420	KOPĀ:		32.2	40.8	93.5	895
Kopā: Launags(L)	E21%	5.8	11.3	15.7	190	Siers, bieziens 25 grami					
Pievienotais sāls 0.48 grami	Dārzeni 157.1 grami					Piena produkti 239 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 13.9 grami	Gala un zivs 15 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biezputra ar ievārijumu	150/10	5.7	2.8	32.4	179	P5 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.1	3.9	50
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Rasolņiks ar krējumu	150/4	3.3	3.6	12.2	97	L1 Tosternaize ar sieru, tomātiem	20/4/15	6.3	9.5	10.6	156
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	50	7.5	6.1	4.7	100	L2 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	13.4	11.5	47.9	352						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	16.2	14.2	60.0	439	KOPĀ:		36.3	36.0	131.2	1008
Kopā: Launags(L)	E21%	6.7	10.3	23.4	216	Siers, bieziens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.68 grami	Dārzeni 80.7 grami					Piena produkti 319.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 168.2 grami										
Augļi un ogas 101.67 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 3.66 grami	Dārzeni 653.3 grami					Siers, bieziens 110 grami					
Pievienotais cukurs 31.9 grami	Kartupeļi 260.8 grami					Piena produkti 1474.2 grami					
Augļi un ogas 430.57 grami	Gala un zivs 195 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.