

ĒDIENKARTE 3.nedēla 1-2g.bērniem B/Ziemas sezona (sk.progr.)

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/10	3.4	1.4	20.8	109	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	L1 Graudu maize ar sviestu un desu (70%)	10/2/15	3.3	4.3	4.6	71
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Gurķi,svaigi	30	0.2	0.0	0.8	4
P1 Rasoļņiks ar krējumu	100/3	2.2	2.7	8.1	67	L3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Makaroni ar sieru	120/30	9.7	11.0	31.3	279	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	5.4	41						
P4 Dzeramais ūdens ar upenēm	100	0.1	0.0	0.5	2						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	10.1	7.2	33.6	240	KOPĀ:	27.5	28.2	100.2	783	
Kopā: Pusdienas(P)	E53%	13.5	15.8	49.6	412						
Kopā: Launags(L)	E17%	3.9	5.2	17.1	131						
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 90.83 grami										
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Kartupeļi 30 grami					Siers, biezpiens 30 grami					
Augļi un ogas 108.5 grami	Gala un zivs 15 grami					Piena produkti 270 grami					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/2	3.7	3.8	12.8	101	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Graudu maize ar ievārījumu	8/5	0.9	0.8	6.8	39	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	10/15/1	1.8	3.6	5.5	63
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu 3	30	1.1	2.8	1.8	38
P1 Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.8	7.9	4.6	139	L3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Ķīnas kāpostu -paprikas salāti	50	0.5	2.0	1.6	26						
P4 Rīsi ar putukrēj./dzērveņu sīrupa ķīseli	35/100	0.8	7.4	10.6	112						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.6	8.6	28.6	236	KOPĀ:	25.7	34.1	85.2	779	
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	11.8	18.3	37.5	387						
Kopā: Launags(L)	E20%	3.2	7.2	19.1	157						
Pievienotais sāls 0.51 grami	Dārzeni 109.7 grami										
Pievienotais cukurs 7 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 313.7 grami					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.1	3.6	20.0	130	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķi	10/2/10	1.4	3.6	7.4	70	L1 Biezpiena saldā masa	80	9.1	7.3	6.7	138
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
P1 Vistas zupa ar nūdelēm	100	2.8	2.7	4.7	55	L3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu	150/10	9.4	8.2	22.6	218	L4 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P3 Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	5.5	7.2	29.4	208	KOPĀ:	30.2	29.4	91.6	786	
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	13.6	11.1	34.0	309						
Kopā: Launags(L)	E34%	11.1	11.1	28.3	269						
Pievienotais sāls 0.83 grami	Dārzeni 161.5 grami										
Pievienotais cukurs 9.8 grami	Kartupeļi 17.5 grami					Siers, biezpiens 60 grami					
Augļi un ogas 66.5 grami	Gala un zivs 52.5 grami					Piena produkti 95 grami					

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar miežu putrainiem	120	3.1	3.9	9.8	86	P6 Dzeramais ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/15	1.8	4.7	6.9	79	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.7	60	L1 Kukurūzas pārslas ar pienu	20/100	5.0	2.5	21.6	129
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	60	9.0	7.3	5.6	120	L2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P3 Rīsi,vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
P5 Balto redīsu-burkānu salāti ar krējumu	50	0.8	2.0	2.2	31						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	5.0	8.6	16.6	165	KOPĀ:	26.6	27.6	91.9	726	
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	15.3	13.8	39.1	343						
Kopā: Launags(L)	E30%	6.3	5.2	36.1	218						
Pievienotais sāls 1.74 grami	Dārzeni 99 grami										
Pievienotais cukurs 0.6 grami	Kartupeļi 15 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Augļi un ogas 106.5 grami	Gala un zivs 60 grami					Piena produkti 206 grami					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100	3.2	3.1	18.2	114	P5 Sautēti skābi kāposti	50	1.1	2.5	3.2	40
B2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46	P6 Ogu sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	1.7	2.3	7.8	60	L1 Kliju maize ar sviestu un sieru	15/4/15	4.6	7.6	7.1	119
P2 Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	60	8.6	7.0	1.0	101	L2 Tomāti ,svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3 Tēja liepziedu ar medu	100	0.0	0.0	3.3	13
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	10.3	9.7	31.5	256	KOPĀ:	29.7	30.2	81.2	725	
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	14.3	12.8	38.1	330						
Kopā: Launags(L)	E19%	5.0	7.7	11.6	138						
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 106 grami										
Pievienotais cukurs 2 grami	Kartupeļi 122.66 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 60 grami					Piena produkti 283 grami					
Pievienotais sāls 4.18 grami	Dārzeni 567.03 grami					Siers, biezpiens 120 grami					
Pievienotais cukurs 24.9 grami	Kartupeļi 185.16 grami										
Augļi un ogas 381.5 grami	Gala un zivs 227.5 grami					Piena produkti 1167.7 grami					