

ĒDIENKARTE 3.nedēla 3-6g.bērniem B/Ziemas sezona (sk.progr.)

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Mannā biezputra ar ievārījumu	150/15	5.1	2.0	31.1	163	P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2	Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1	Graudu maize ar sviestu un desu (70%)	20/4/20	5.1	7.5	8.9	126
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	150/4	3.3	3.9	12.2	100	L3	Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12
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	150	0.1	0.0	0.7	3							
	Kopā: Brokastis(B)	E34%	12.4	9.6	47.2	327	KOPĀ:		33.1	35.1	125.6	973	
	Kopā: Pusdienas(P)	E47%	15.0	17.1	56.0	457							
	Kopā: Launags(L)	E20%	5.8	8.3	22.5	190							
	Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 97.7 grami											
	Pievienotais cukurs 7 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Siers, biezpiens 30 grami						
	Augļi un ogas 111.7 grami	Gala un zivs 20 grami					Piena produkti 304.6 grami						

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/3	5.5	6.0	18.6	152	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar ievārījumu	15/10	1.8	1.4	13.2	74	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/15/2	2.3	3.8	8.1	77
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu	50	1.8	4.7	3.0	63
P1 Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.8	7.9	4.6	139	L3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	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	50/150	1.1	11.0	15.8	167						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	13.3	11.5	40.9	323	KOPĀ:	31.8	43.2	117.8	1019	
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	14.0	22.4	53.0	496						
Kopā: Launags(L)	E20%	4.5	9.2	23.9	200						
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 133.7 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 368.7 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Trešdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar sviestu	150/3	6.1	5.3	29.7	194	P5	Rudzu maize	20	1.5	0.2	8.5	45
B2	Kliju maize ar sviestu, gurķi	15/4/20	1.5	3.6	7.6	71	L1	Biezpiena saldā masa	80	9.1	7.3	6.7	138
B3	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	2.0	8	L2	Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
P1	Vistas zupa ar nūdelēm	150	4.2	4.1	7.0	83	L3	Tēja piparmētru	150	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)	100	1.2	0.2	20.0	88
P3	Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11							
P4	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	150	0.1	0.0	0.8	4							
	Kopā: Brokastis(B)	E29%	7.6	9.0	39.3	273	KOPĀ:	34.9	32.8	116.4	937		
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	15.7	12.6	40.9	361							
	Kopā: Launags(L)	E32%	11.6	11.2	36.3	304							
Pievienotais sāls 0.98 grami		Dārzeni 175.5 grami					Siers, biezpiens 60 grami						
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 26.25 grami					Piena produkti 123.1 grami						
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 58.75 grami											

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Piena zupa ar miežu putrainiem	180	4.7	5.8	14.6	129	P6	Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B2	Graudu maize ar gurķiem	15/4/20	1.9	4.7	7.0	79	P7	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1	Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	10.0	89	L1	Kukurūzas pārslas ar pienu	35/150	7.0	3.2	35.0	197
P2	Rīvmaizē panēta zivs fileja	60	9.0	7.3	5.6	120	L2	Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68
P3	Rīsi,vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121	L3	"Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4	Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23							
P5	Balto redīsu-burkānu salāti ar krējumu	50	0.8	2.0	2.2	31							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	6.6	10.5	21.6	208	KOPĀ:	32.7	34.0	124.8	941		
	Kopā: Pusdienas(P)	E45%	17.5	15.9	51.4	420							
	Kopā: Launags(L)	E33%	8.7	7.6	51.8	313							
Pievienotais sāls 2.4 grami		Dārzeni 125.1 grami											
Pievienotais cukurs 0.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami				Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 109.75 grami		Gala un zivs 60 grami				Piena produkti 272 grami							

Piektdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/3	4.8	4.6	27.1	171	P5	Sautēti skābi kāposti	50	1.1	2.5	3.2	40
B2	Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6	Ogu 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	Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	2.5	3.2	11.6	88	L1	Kliju maize ar sviestu un sieru	20/4/15	5.1	7.8	9.4	132
P2	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	60	8.6	7.0	1.0	101	L2	Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11
P3	Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3	Tēja liepziedu ar medu	150	0.0	0.0	5.0	19
P4	Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23							
	Kopā: Brokastis(B)	E37%	12.5	13.3	42.6	344	KOPĀ:		34.7	35.3	114.0	926	
	Kopā: Pusdienas(P)	E45%	16.6	14.1	55.1	421							
	Kopā: Launags(L)	E17%	5.7	7.9	16.3	161							
	Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 134.9 grami											
	Pievienotais cukurs 2.5 grami	Kartupeļi 183.1 grami					Siers, biezpiens 15 grami						
	Augļi un ogas 0 grami	Gaļa un zivs 60 grami					Piena produkti 322.5 grami						
	Pievienotais sāls 5.08 grami	Dārzeni 666.9 grami											
	Pievienotais cukurs 30.4 grami	Kartupeļi 276.55 grami					Siers, biezpiens 120 grami						
	Augļi un ogas 431.15 grami	Gaļa un zivs 238.75 grami					Piena produkti 1390.9 grami						