

**ĒDIENKARTE 1.nedēļa, 1-2g. bērniem / Rudens sezona (sk. progr.)****Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/2	3.1	3.6	10.8	89	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L1 Jogurts dzeramais	100	2.5	1.8	12.2	76
B3 "Skolas" piens	200	4.5	3.0	6.8	72	L2 Kliju maize ar sviestu un sieru	8/2/15	4.0	5.8	3.8	86
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	2.6	3.0	8.0	71	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	80	6.7	8.4	4.3	142						
P3 Makaroni, vārīti	80	2.1	0.8	21.8	113						
P4 Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	8.3	6.9	25.0	196						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	12.0	14.8	45.0	393						
Kopā: Launags(L)	E26%	6.9	8.4	25.8	210	<b>KOPĀ:</b>		<b>27.3</b>	<b>30.2</b>	<b>95.8</b>	<b>800</b>
Pievienotais sāls 0.89 grami Pievienotais cukurs 2.1 grami Augļi un ogas 100.5 grami	Dārzeni 93.5 grami Kartupeļi 40 grami Gala un zivs 40 grami					Siers, biezpiens 15 grami Piens produkti 318.5 grami					

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Olu kultenis	50	3.9	6.8	1.0	83	P5 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0.9	2.0	4.3	42
B2 Graudu maize ar gurķiem	8/2/10	1.0	2.4	3.7	41	P6 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
B3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Kellogs	20	1.4	0.1	15.9	71
P1 Rasolņiks ar krējumu	100/3	2.2	2.7	8.1	68	L2 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.7	12.9	10.6	231	L3 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P3 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87						
P4 Piens -dārzeņu mērce	20	0.5	1.0	1.5	18						
Kopā: Brokastis(B)	E17%	4.9	9.2	6.7	132						
Kopā: Pusdienas(P)	E58%	17.3	19.6	43.0	453						
Kopā: Launags(L)	E25%	6.7	3.2	34.7	195	<b>KOPĀ:</b>		<b>28.8</b>	<b>32.1</b>	<b>84.5</b>	<b>780</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami Pievienotais cukurs 4.06 grami Augļi un ogas 60 grami	Dārzeni 84.03 grami Kartupeļi 30 grami Gala un zivs 52 grami					Siers, biezpiens 0 grami Piens produkti 185 grami					

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci	100/15	3.4	1.4	15.5	88	P5 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	100	0.1	0.0	0.5	2
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	L1 Kabaču pankūkas ar krējumu	100/5	5.9	8.1	25.8	202
B3 "Skolas" piens	150	3.0	2.0	4.5	48	L2 Tēja-kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P1 Biešu zupa ar krējumu	100/2	2.1	3.5	7.6	71	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.6	10.6	4.7	135						
P3 Pērļu grūbas, vārītas	80	2.3	0.7	22.8	107						
P4 Vitamīnu salāti ar eļļu	50	0.7	2.6	2.6	35						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	7.3	5.3	24.7	177						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	11.7	17.3	38.2	351						
Kopā: Launags(L)	E32%	6.3	8.9	35.6	250	<b>KOPĀ:</b>		<b>25.3</b>	<b>31.5</b>	<b>98.5</b>	<b>777</b>
Pievienotais sāls 1.275 grami Pievienotais cukurs 4.8 grami Augļi un ogas 119.5 grami	Dārzeni 126.4 grami Kartupeļi 25 grami Gala un zivs 40 grami					Siers, biezpiens 0 grami Piens produkti 222 grami					

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piens zupa ar nūdelēm	150	3.5	2.4	13.7	91	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	L1 Biezpiena sacepums ar ievārj.	65/10	9.4	4.7	14.2	146
B3 Grauzāmburkāni	30	0.4	0.0	2.2	12	L2 Tēja piparmētru (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P1 Plovs ar cūkgaļu	120	6.1	5.4	25.6	178	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Tomāti, svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11						
P3 "Abavas sniegs"	70	1.9	12.0	8.7	151						
P4 Dzērveņu sīrupa ķīselis	100	0.0	0.0	5.0	20						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	5.6	7.2	22.4	180						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	9.3	17.7	45.5	382						
Kopā: Launags(L)	E26%	9.8	5.5	24.0	194	<b>KOPĀ:</b>		<b>24.7</b>	<b>30.4</b>	<b>91.8</b>	<b>756</b>
Pievienotais sāls 0.73 grami Pievienotais cukurs 8.33 grami Augļi un ogas 100 grami	Dārzeni 102 grami Kartupeļi 0 grami Gala un zivs 20 grami					Siers, biezpiens 58.5 grami Piens produkti 135 grami					

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	100/10	3.2	3.4	24.8	144	P5 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33
B2 Kliju maize ar krēmsieru	10/15	1.7	3.6	5.2	62	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L1 Formas maize ar biezpienu/zaļumiem	100	7.8	3.1	27.6	181
P1 Dārzeņu zupa ar nūdelēm	100	1.7	2.0	5.7	50	L2 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	7.6	4.3	113	L3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58						
P4 Piens mērce	20	0.5	0.8	1.6	15						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	9.4	10.0	36.8	277						
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	12.9	12.6	35.3	301						
Kopā: Launags(L)	E27%	8.3	5.7	30.9	218	<b>KOPĀ:</b>		<b>30.6</b>	<b>28.3</b>	<b>103.1</b>	<b>797</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami Pievienotais cukurs 3.5 grami Augļi un ogas 0.5 grami	Dārzeni 107.97 grami Kartupeļi 100.16 grami Gala un zivs 55 grami					Siers, biezpiens 40 grami Piens produkti 236.33 grami					
Pievienotais sāls 4.595 grami Pievienotais cukurs 22.79 grami Augļi un ogas 380.5 grami	Dārzeni 513.9 grami Kartupeļi 195.16 grami Gala un zivs 207 grami					Siers, biezpiens 113.5 grami Piens produkti 1096.83 grami					

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.