

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

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biežputra ar sviestu	100/2	4.0	3.9	17.1	113	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	8/2/10	0.8	1.8	4.0	37	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L2 Zirnīši ar gurķiem un eļļu	40	1.4	2.0	4.7	44
P1 Siera-dārzenu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L3 Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40
P2 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L4 Tēja-kumelišu ( bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P3 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	9.3	8.8	27.9	221						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	11.4	15.9	35.0	353						
Kopā: Launags(L)	E27%	8.3	11.0	18.4	211	<b>KOPĀ:</b>	<b>29.0</b>	<b>35.6</b>	<b>81.2</b>	<b>785</b>	
Pievienotais sāls 0.76 grami	Dārzeni 126.5 grami					Siers, bieziens 10 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Kartupeļi 30 grami					Piena produkti 218.66 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra ar ievārijumu	100/5	3.8	1.9	20.4	115	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Sviestmaize	8/2	0.7	1.9	4.0	36	L1 Biezpiena sacepums ar ievārijumu	80/10	11.6	2.9	15.6	147
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Saldskābmaize ar sviestu	10/2	0.6	1.7	5.0	39
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.5	59	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P3 Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	80	2.1	1.8	21.4	112						
P4 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	4.5	3.7	26.4	159						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	13.4	17.9	47.3	400	<b>KOPĀ:</b>	<b>30.3</b>	<b>26.5</b>	<b>100.1</b>	<b>770</b>	
Kopā: Launags(L)	E27%	12.4	4.8	26.4	211	Siers, bieziens 72 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 108.8 grami					Piena produkti 69.6 grami					
Pievienotais cukurs 7.1 grami	Kartupeļi 15 grami										
Augļi un ogas 60.5 grami	Gala un zivs 50 grami										

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Omlete	60	5.4	6.5	1.0	87	P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.6	5.4	58
B2 Graudu maize ar gurķiem	8/2/10	1.0	2.4	3.7	41	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Mafins	30	0.9	6.7	14.4	121
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	100/3	2.2	3.5	4.3	58	L2 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72
P2 Cūkgaļas stroganovs	80	6.5	8.9	2.7	138	L3 Grauzāmburkāni	30	0.4	0.0	2.2	12
P3 Pērļu grūbas,vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	6.8	9.7	17.5	188						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	11.8	16.5	43.2	394	<b>KOPĀ:</b>	<b>24.4</b>	<b>35.9</b>	<b>84.0</b>	<b>787</b>	
Kopā: Launags(L)	E26%	5.8	9.7	23.3	205	Siers, bieziens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.55 grami	Dārzeni 136.7 grami					Piena produkti 178 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 14 grami										
Augļi un ogas 102.2 grami	Gala un zivs 40 grami										

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar zemeņu mērci	100/15	3.3	1.4	20.6	108	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L2 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
P1 Frikadeļu zupa	100/2	5.2	6.3	6.8	106	L3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Makaroni ar sieru	90/15	5.7	5.2	24.5	180	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Tomāti ar dillēm	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	9.1	8.1	34.4	249						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	12.2	11.7	45.5	351	<b>KOPĀ:</b>	<b>25.5</b>	<b>28.5</b>	<b>100.8</b>	<b>780</b>	
Kopā: Launags(L)	E23%	4.2	8.8	20.9	180	Siers, bieziens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.58 grami	Dārzeni 107.54 grami					Piena produkti 221 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 40 grami										
Augļi un ogas 110 grami	Gala un zivs 38 grami										

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	100/4	3.1	3.4	10.8	87	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar tomātiem	8/2/10	0.8	1.8	4.2	37	L1 Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P1 Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L3 Tēja kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58						
P3 Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.7	3.0	2.8	39						
P4 Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli	40/100	0.7	2.2	21.8	111						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	8.4	8.2	21.7	196						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	11.6	10.9	48.0	333	<b>KOPĀ:</b>	<b>26.4</b>	<b>30.4</b>	<b>92.1</b>	<b>749</b>	
Kopā: Launags(L)	E29%	6.4	11.3	22.4	220	Siers, bieziens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.55 grami	Dārzeni 61 grami					Piena produkti 268.7 grami					
Pievienotais cukurs 8.1 grami	Kartupeļi 82.66 grami										
Augļi un ogas 0.5 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 3.14 grami	Dārzeni 540.54 grami					Siers, bieziens 112 grami					
Pievienotais cukurs 26.2 grami	Kartupeļi 181.66 grami					Piena produkti 955.96 grami					
Augļi un ogas 373.2 grami	Gala un zivs 218 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.