

ĒDIENKARTE 3.nedēļa, 1-2g. bērniem / Rudens

sezona (sk. progr.)

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |
|----------------------------------|-----------------------|--------|-------|------|-------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------|
| B1 Mannā biežputra ar ievārījumu | 100/10 | 3.4 | 1.4 | 20.8 | 109 | L1 Kellogs | 20 | 1.4 | 0.1 | 15.9 | 71 |
| B2 Kliju maize ar sviestu | 8/2 | 0.7 | 1.8 | 3.8 | 35 | L2 "Skolas" piens | 150 | 4.5 | 3.0 | 6.8 | 72 |
| B3 Tēja liepziedu | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | L3 Graudu maize ar krēmsieru | 15/15 | 2.6 | 4.8 | 7.0 | 83 |
| P1 Dārzenų zupa | 100 | 1.2 | 1.6 | 4.5 | 37 | L4 "Skolas"auglis | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| P2 Plovs ar cūkgaļu | 150 | 10.3 | 10.7 | 32.6 | 271 | | | | | | |
| P3 Burkānu-gurķu salāti ar eļļu | 50 | 0.5 | 2.0 | 3.0 | 34 | | | | | | |
| P4 Sīrupa dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 32 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E19% | 4.1 | 3.2 | 26.6 | 152 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E47% | 12.1 | 14.3 | 48.1 | 374 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E34% | 8.9 | 8.8 | 39.5 | 274 | KOPĀ: | 25.0 | 26.3 | 114.1 | 800 | |
| Pievienotais sāls 0.95 grami | Dārzeni 93.78 grami | | | | | Siers, biežpiens 15 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 3.5 grami | Kartupeļi 17.33 grami | | | | | Piena produkti 212 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 100 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 | 120 | 2.8 | 2.1 | 10.5 | 73 | P5 Rudzu maize | 15 | 1.1 | 0.2 | 6.4 | 34 |
| B2 Cepumi | 30 | 2.0 | 3.8 | 20.9 | 126 | L1 Biezpiena masa ar ogu mērci | 80/20 | 8.0 | 9.7 | 8.7 | 162 |
| B3 Grauzamburkāni | 30 | 0.4 | 0.0 | 2.2 | 12 | L2 Kliju maize ar sviestu | 10/2 | 0.9 | 1.9 | 4.7 | 40 |
| P1 Tefteli krējuma mērcē | 50/30 | 7.4 | 9.5 | 4.3 | 155 | L3 Tēja piparmētru (bez cukura) | 100 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| P2 Vārīti kus-kus putraimi | 80 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | L4 Auglis (banāns) | 60 | 0.7 | 0.1 | 12.0 | 53 |
| P3 Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu | 50 | 0.5 | 2.0 | 1.5 | 26 | | | | | | |
| P4 Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu | 100/15 | 0.4 | 5.3 | 5.8 | 72 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E27% | 5.2 | 6.0 | 33.6 | 211 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E41% | 10.6 | 17.0 | 25.4 | 323 | KOPĀ: | 25.4 | 34.6 | 84.5 | 789 | |
| Kopā: Launags(L) | E32% | 9.6 | 11.7 | 25.4 | 255 | Siers, biežpiens 50 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.6 grami | Dārzeni 79.6 grami | | | | | Piena produkti 110 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 8.33 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 74 grami | Gala un zivs 43 grami | | | | | | | | | | |

Trešdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |
|--|-----------------------|--------|-------|------|-------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|
| B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu | 100/2 | 3.2 | 3.1 | 18.0 | 114 | L1 Makaroni ar sieru | 90/15 | 5.3 | 5.9 | 21.0 | 174 |
| B2 Graudu maize ar tomātiem | 8/2/10 | 1.0 | 2.4 | 3.8 | 42 | L2 Tomāti ,svaigi | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6 |
| B3 "Skolas" piens | 150 | 4.5 | 3.0 | 6.8 | 72 | L3 Tēja liepziedu | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 |
| P1 Pupiņu zupa ar krējumu | 100/3 | 2.1 | 2.2 | 10.9 | 75 | L4 "Skolas"auglis | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| P2 Rudens dārzenų un gaļas sautējums, kr | 150/10 | 8.9 | 11.1 | 15.8 | 220 | | | | | | |
| P3 Gurķi, marinēti | 50 | 0.2 | 0.0 | 1.5 | 7 | | | | | | |
| P4 Sīrupa dzēriens | 100 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 32 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E29% | 8.7 | 8.5 | 28.6 | 228 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E42% | 11.3 | 13.2 | 36.2 | 335 | KOPĀ: | 26.0 | 28.5 | 98.7 | 799 | |
| Kopā: Launags(L) | E30% | 6.0 | 6.7 | 33.9 | 236 | Siers, biežpiens 15 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.9 grami | Dārzeni 174.26 grami | | | | | Piena produkti 228 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 3 grami | Kartupeļi 121.6 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 Prosas-ķirbju biežputra ar kanēli | 100 | 2.6 | 2.7 | 14.4 | 94 | P5 Dārzenų salāti ar ķiplokiem | 50 | 0.9 | 2.0 | 3.3 | 32 |
| B2 Kliju maize ar sviestu | 10/2 | 0.9 | 1.9 | 4.7 | 40 | P6 Karkadē dzēriens (bez cukura) | 100 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| B3 Tēja-kumelīšu (bez cukura) | 100 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | L1 Biezās pankūkas ar āboliem, krējumu | 80/10 | 4.4 | 6.7 | 22.8 | 169 |
| P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu | 100/3 | 2.1 | 2.9 | 5.0 | 54 | L2 "Skolas" piens | 150 | 4.5 | 3.0 | 6.8 | 72 |
| P2 Cūkgaļas kotlete | 60 | 9.9 | 12.1 | 10.6 | 220 | | | | | | |
| P3 Griķi ,vārīti | 50 | 2.4 | 0.7 | 13.7 | 73 | | | | | | |
| P4 Piena mērcē | 20 | 0.5 | 0.8 | 1.6 | 15 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E17% | 3.5 | 4.6 | 19.2 | 134 | KOPĀ: | 28.3 | 32.9 | 82.9 | 770 | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E51% | 16.0 | 18.6 | 34.2 | 394 | Siers, biežpiens 0 grami | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E31% | 8.9 | 9.7 | 29.6 | 241 | Piena produkti 238 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.966 grami | Dārzeni 130.8 grami | | | | | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami | Kartupeļi 17 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 30 grami | Gala un zivs 52 grami | | | | | | | | | | |

Piekdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |
|--------------------------------------|------------------------|--------|-------|------|-------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|
| B1 4graudu biežputra ar sviestu | 100/2 | 4.0 | 3.9 | 18.7 | 119 | L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) | 20/4/15 | 3.3 | 5.2 | 10.3 | 103 |
| B2 Baltmaize ar ievārījumu | 15/10 | 1.3 | 0.4 | 14.4 | 67 | L2 Dārzenų plate | 50 | 0.5 | 0.0 | 1.6 | 9 |
| B3 "Skolas" piens | 150 | 4.5 | 3.0 | 6.8 | 72 | L3 Skāba krējuma-zaļumu mērcē | 10 | 0.3 | 2.0 | 0.3 | 20 |
| P1 Dārzenų zupa ar nūdelēm | 100 | 1.7 | 2.0 | 5.7 | 50 | L4 Tēja piparmētru | 100 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 |
| P2 Cepta zivs fileja | 50 | 7.4 | 6.6 | 4.2 | 101 | L5 "Skolas"auglis | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| P3 Kartupeļi ar biežpienu un krējumu | 80/40 | 6.4 | 1.8 | 12.7 | 100 | | | | | | |
| P4 Sīrupa dzēriens | 150 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 49 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E35% | 9.8 | 7.3 | 39.8 | 259 | KOPĀ: | 30.0 | 25.8 | 98.5 | 746 | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E40% | 15.6 | 10.5 | 34.6 | 299 | Siers, biežpiens 32 grami | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E25% | 4.5 | 8.0 | 24.1 | 189 | Piena produkti 234.66 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.66 grami | Dārzeni 60.02 grami | | | | | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 4.5 grami | Kartupeļi 97.5 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | Gala un zivs 65 grami | | | | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 4.076 grami | Dārzeni 538.46 grami | | | | | Siers, biežpiens 112 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 24.83 grami | Kartupeļi 253.43 grami | | | | | Piena produkti 1022.66 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 404 grami | Gala un zivs 240 grami | | | | | | | | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.