

ĒDIENKARTE 4.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 Mannas biezputra ar āboliem	100	3.2	1.3	15.6	87	L1 Rudzu maize ar olu	10/2/25	3.5	4.6	4.5	77
B2 Kliju maize ar sviestu un sieru	10/2/20	5.3	7.2	4.7	108	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Veģetārā soļanka	100	0.7	1.4	4.6	34	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	100	6.6	4.9	25.9	199						
P3 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	13.0	11.6	27.1	268						
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	7.8	8.8	39.6	295						
Kopā: Launags(L)	E28%	5.3	8.0	30.2	217	KOPĀ:		26.2	28.3	97.0	780
Pievienotais sāls 1.42 grami	Dārzeņi 84.94 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 2.58 grami	Kartupeļi 19.33 grami					Piena produkti 204 grami					
Augļi un ogas 121 grami	Gala un zivs 27 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	2.9	2.9	17.7	109	P5 Ogu uzpūtenis ar pienu	60/100	3.7	2.1	12.7	84
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L1 Biezpiens ar gurķiem	90	9.3	4.5	2.0	95
B3 Tēja augļu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	L2 Kliju maize	10	0.9	0.2	4.7	26
P1 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	12.9	8.5	179	L3 Tēja liepziedu	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 Krējuma mērce	20	0.4	3.2	1.4	36						
P4 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	4.1	1.8	46						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	3.6	3.1	25.1	144						
Kopā: Pusdienas(P)	E57%	15.9	23.2	40.8	432	KOPĀ:		30.0	31.8	84.4	753
Kopā: Launags(L)	E24%	10.5	5.5	18.5	177	Siers, biezpiens 60 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeņi 55 grami					Piena produkti 179 grami					
Pievienotais cukurs 6.25 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 109 grami	Gala un zivs 50 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	100/10	3.2	3.6	17.2	115	P5 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70	L1 Piena zupa ar rīsiem	120	3.2	3.4	13.7	98
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L2 Sausmaizīte ar ievārījumu	5/7	0.7	0.0	8.6	37
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	100/3	4.4	4.6	6.8	88	L3 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P2 Dārzeņu ragu ar krējumu	150/10	2.6	8.2	15.4	151						
P3 Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0.3	3.0	1.5	34						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	8.9	10.3	31.5	256						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	8.3	16.0	39.2	343	KOPĀ:		21.9	29.8	105.0	787
Kopā: Launags(L)	E24%	4.6	3.5	34.3	188	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeņi 175.4 grami					Piena produkti 311 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami	Kartupeļi 87.5 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 20 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.7	20.3	133	P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	10/15/1	1.8	3.6	5.5	63	P5 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Mafins	30	0.9	6.7	14.4	121
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.2	2.6	6.4	59	L2 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72
P2 Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118	L3 Grauzāmburkāni	30	0.4	0.0	2.2	12
P3 Rīsi, vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	6.4	8.1	37.6	252						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	10.9	16.0	32.2	315	KOPĀ:		23.1	33.9	93.1	772
Kopā: Launags(L)	E27%	5.8	9.7	23.3	205	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.77 grami	Dārzeņi 152 grami					Piena produkti 220 grami					
Pievienotais cukurs 3.9 grami	Kartupeļi 15 grami										
Augļi un ogas 107.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	100/2	3.4	2.8	16.7	106	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar krēmsieru, tomātu	10/15/2	2.3	4.5	5.9	74	L1 Jogurts	100	2.5	1.8	12.2	76
B3 "Skolas" piens	150	4.5	3.0	6.8	72	L2 Apcepta maizīte ar āboliem	50	1.6	3.6	11.5	85
P1 Šķelto zirņu zupa/krējums	100/3	2.9	3.5	7.3	74						
P2 Zivju kotlete	50	10.4	5.2	6.8	117						
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69						
P4 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0.8	2.6	5.1	46						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	10.2	10.3	29.4	252						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	15.9	13.1	38.2	339	KOPĀ:		30.2	28.7	91.3	752
Kopā: Launags(L)	E21%	4.1	5.4	23.7	161	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.616 grami	Dārzeņi 89.41 grami					Piena produkti 333.5 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 90 grami										
Augļi un ogas 34.2 grami	Gala un zivs 45.83 grami										
Pievienotais sāls 4.356 grami	Dārzeņi 556.75 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 18.23 grami	Kartupeļi 211.83 grami					Piena produkti 1247.5 grami					
Augļi un ogas 431.7 grami	Gala un zivs 182.83 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.