

ĒDIENKARTE 1.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona (sk. progr.)
Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/4	4.6	5.4	16.2	133	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Jogurts dzeramais	150	3.8	2.7	18.3	114
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	3.7	4.3	11.9	104	L2 Kliju maize ar sviestu un sieru	20/4/15	5.1	7.8	9.4	132
P2 Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem	80	6.7	8.4	4.3	142	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Makaroni, vārīti	120	3.1	1.2	32.5	167						
P4 Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	12.0	9.8	39.5	296						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	15.4	16.6	70.0	531						
Kopā: Launags(L)	E26%	9.2	11.3	37.6	294	KOPĀ:	36.5	37.7	147.1	1121	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 102.4 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 2.9 grami	Kartupeļi 59.7 grami					Piena produkti 452.1 grami					
Augļi un ogas 100.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis	75	5.8	10.2	1.5	124	P5 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0.9	2.0	4.3	42
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/20	1.9	4.7	7.0	79	P6 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
B3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Rasolņiks ar krējumu	150/4	3.3	3.9	12.2	100	L1 Kellogs ar pienu	35/150	7.0	3.2	34.6	195
P2 Cūkgāļas kotlete	60	10.7	12.9	10.6	231	L2 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P3 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130						
P4 Piena -dārzeņu mērce	30	0.8	1.6	2.3	27						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	7.7	14.9	11.5	215						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	21.2	22.0	63.4	575	KOPĀ:	37.1	40.3	129.5	1073	
Kopā: Launags(L)	E26%	8.2	3.4	54.6	283	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 101.7 grami					Piena produkti 202.8 grami					
Pievienotais cukurs 6.1 grami	Kartupeļi 44.8 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 52 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci	150/20	5.1	2.1	23.1	132	P5 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	150	0.1	0.0	0.8	4
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Kabaču pankūkas ar krējumu	150/10	8.9	12.7	38.6	308
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	3.1	5.1	11.2	106	L2 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.6	10.6	4.7	135	L3 "Skolas"auglis	100	0.6	1.2	14.6	72
P3 Pērļu grūbas, vārītas	120	3.4	1.1	34.0	160						
P4 Vitamīnu salāti ar eļļu	50	0.7	2.6	2.6	35						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	12.9	9.8	41.6	309						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	15.0	19.5	59.8	472	KOPĀ:	37.3	43.2	154.7	1161	
Kopā: Launags(L)	E33%	9.5	13.9	53.3	380	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeni 158.7 grami					Piena produkti 374.4 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami	Kartupeļi 37.3 grami										
Augļi un ogas 176.9 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	5.2	3.7	20.5	136	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	L1 Biezpiena sacepums ar ievārīj.	65/10	9.4	4.7	14.2	146
B3 Grauzāmburkāni	90	1.2	0.1	6.5	36	L2 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P1 Plovs ar cūkgāļu	120	6.1	5.4	25.6	178	L3 "Skolas"auglis	100	0.6	1.2	14.6	72
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	150	0.0	0.0	7.5	30						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	8.1	8.5	33.5	248						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	9.7	17.8	50.1	403	KOPĀ:	27.8	32.1	112.3	869	
Kopā: Launags(L)	E25%	10.0	5.9	28.8	218	Siers, biezpiens 58.5 grami					
Pievienotais sāls 0.83 grami	Dārzeni 162 grami					Piena produkti 172.4 grami					
Pievienotais cukurs 9.33 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 149.3 grami	Gala un zivs 20 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	150/15	4.8	4.9	37.1	214	P5 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33
B2 Kliju maize ar krēmsieru	20/15	2.6	3.9	10.0	87	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Dārzeņu zupa ar nūdelēm	150	2.6	3.0	8.5	73	L1 Formas maize ar biezpienu/zaļumiem	100	7.8	3.1	27.6	181
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	7.6	4.3	113	L2 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	70	0.6	3.6	1.8	41
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E38%	13.4	12.8	56.1	397						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	15.9	14.0	55.4	411	KOPĀ:	37.8	33.6	143.9	1042	
Kopā: Launags(L)	E22%	8.4	6.7	32.4	234	Siers, biezpiens 40 grami					
Pievienotais sāls 0.99 grami	Dārzeni 132.2 grami					Piena produkti 322.9 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 149.5 grami										
Augļi un ogas 0.5 grami	Gala un zivs 55 grami										
Pievienotais sāls 5.62 grami	Dārzeni 657 grami					Siers, biezpiens 113.5 grami					
Pievienotais cukurs 30.53 grami	Kartupeļi 291.3 grami					Piena produkti 1524.6 grami					
Augļi un ogas 527.2 grami	Gala un zivs 207 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.