

## ĒDIENKARTE 2.nedēļa 3-6 g.bērniem /Rudens sezona (sk. progr.)

### Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 4graudu biežputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	25.5	168	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49	
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	20/4/20	1.9	3.8	10.0	84	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22	
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79	
P1 Siera-dārzenu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L2 Zirņi ar gurķiem un eļļu	40	1.4	2.0	4.7	44	
P2 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L3 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	
P3 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
Kopā: Brokastis(B)	E33%	13.9	13.6	44.4	348	<b>KOPĀ:</b>	<b>37.4</b>	<b>45.1</b>	<b>120.2</b>	<b>1062</b>		
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	14.4	18.2	54.4	467							
Kopā: Launags(L)	E23%	9.1	13.3	21.4	248							
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 143.6 grami						Siers, biežpiens 14.9 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Kartupeļi 44.8 grami						Piena produkti 303.6 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 Prosas biežputra ar ievārijumu	150/10	5.7	2.8	32.2	179	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49	
B2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34	
B3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Biezpiena sacepums ar ievārijumu	80/10	11.6	2.9	15.6	147	
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	9.8	88	L2 Saldskābmaize ar sviestu	15/4	0.9	3.4	7.6	66	
P2 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	
P3 Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	120	3.2	2.7	31.9	167	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42	
P4 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36							
Kopā: Brokastis(B)	E25%	6.9	6.5	42.8	260	<b>KOPĀ:</b>	<b>36.5</b>	<b>33.3</b>	<b>146.9</b>	<b>1049</b>		
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	16.7	20.2	71.4	533							
Kopā: Launags(L)	E24%	12.9	6.6	32.7	255							
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 138.5 grami						Siers, biežpiens 72 grami					
Pievienotais cukurs 8.9 grami	Kartupeļi 22.4 grami						Piena produkti 104.2 grami					
Augļi un ogas 100.5 grami	Gala un zivs 50 grami											

### Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Omlete	90	8.1	9.7	1.5	130	P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.6	5.4	58	
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/20	1.9	4.7	7.0	79	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49	
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	60	1.7	13.4	28.8	241	
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	150/4	3.3	5.1	6.4	85	L2 Piens	150	4.5	3.0	6.8	72	
P2 Cūkgaļas stroganovs	80	6.5	9.0	2.7	139	L3 Grauzamburkāni	50	0.6	0.0	3.6	20	
P3 Pērļu grūbas, vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106							
Kopā: Brokastis(B)	E25%	10.4	15.2	21.3	269	<b>KOPĀ:</b>	<b>31.0</b>	<b>50.1</b>	<b>117.1</b>	<b>1076</b>		
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.7	18.5	56.7	474							
Kopā: Launags(L)	E31%	6.9	16.4	39.2	333							
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 185.2 grami						Siers, biežpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 20.9 grami						Piena produkti 188.4 grami					
Augļi un ogas 102.3 grami	Gala un zivs 40 grami											

### Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Rīsu biežputra ar zemeņu mērci	150/20	4.9	2.2	30.8	162	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34	
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	L1 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30	
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95	
P1 Frikadeļu zupa	150/4	7.8	9.5	10.1	159	L3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12	
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	0.8	0.1	2.2	13							
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49							
Kopā: Brokastis(B)	E35%	12.6	9.9	49.3	339	<b>KOPĀ:</b>	<b>32.2</b>	<b>33.7</b>	<b>126.4</b>	<b>958</b>		
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	15.4	15.0	55.2	434							
Kopā: Launags(L)	E19%	4.2	8.8	21.9	184							
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 112.2 grami						Siers, biežpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 59.7 grami						Piena produkti 302.6 grami					
Augļi un ogas 114.9 grami	Gala un zivs 49.3 grami											

### Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	150/4	4.6	6.3	16.2	141	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34	
B2 Kliju maize ar tomātiem	20/4/20	2.0	3.8	10.2	85	L1 Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128	
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126	
P1 Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L3 Tēja kumelišu	150	0.0	0.0	0.0	0	
P2 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87							
P3 Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.7	3.0	2.8	39							
P4 Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli	60/15	1.1	3.3	32.5	166							
Kopā: Brokastis(B)	E32%	12.6	14.0	35.4	322	<b>KOPĀ:</b>	<b>32.8</b>	<b>38.6</b>	<b>129.7</b>	<b>1004</b>		
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	13.1	12.0	66.9	428							
Kopā: Launags(L)	E25%	7.1	12.6	27.4	254							
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 71 grami						Siers, biežpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 8.9 grami	Kartupeļi 123.4 grami						Piena produkti 367.4 grami					
Augļi un ogas 0.5 grami	Gala un zivs 50 grami											
Pievienotais sāls 3.3 grami	Dārzeni 650.5 grami						Siers, biežpiens 116.9 grami					
Pievienotais cukurs 31.8 grami	Kartupeļi 271.2 grami						Piena produkti 1266.2 grami					
Augļi un ogas 418.2 grami	Gala un zivs 229.3 grami											

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.