

ĒDIENKARTE 3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens

sezona (sk. progr.)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	150/15	5.1	2.0	31.0	163	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Kellogs	30	2.2	0.2	23.8	105
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Dārzenų zupa	150	1.9	2.3	6.7	55	L3 Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	10.3	10.7	32.6	271	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	3.0	34						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	6.4	5.6	41.1	243						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	13.8	15.2	60.6	441						
Kopā: Launags(L)	E33%	11.1	9.8	49.6	333	KOPĀ:	31.2	30.7	151.4	1017	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 106 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 25.8 grami					Piena produkti 293.6 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	3.2	15.7	108	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	50	0.6	0.0	3.6	20	L2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81
P1 Tefteli krējuma mērcē	50/30	7.4	9.5	4.3	155	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vārīti kus-kus putraimi	120	1.8	0.1	11.0	54	L4 Auglis (banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P3 Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26						
P4 Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	150/20	0.6	7.9	8.6	107						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	6.9	7.0	40.2	254						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	11.4	19.6	31.8	376						
Kopā: Launags(L)	E34%	10.9	13.7	38.2	331	KOPĀ:	29.2	40.3	110.2	961	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 99.6 grami					Siers, biezpiens 50 grami					
Pievienotais cukurs 9.4 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 149.5 grami					
Augļi un ogas 114 grami	Gala un zivs 43 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.0	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar tomātiem	20/4/20	2.5	5.2	9.4	97	L1 Makaroni ar sieru	90/15	5.3	5.9	21.0	174
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Tomāti ,svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	150/4	3.2	3.1	16.3	111	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Rudens dārzenų un gaļas sautējums, kr	150/10	9.2	11.0	17.5	231	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	13.3	14.7	45.4	370						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	13.7	14.2	53.7	432						
Kopā: Launags(L)	E23%	6.0	6.7	34.9	240	KOPĀ:	33.0	35.6	134.0	1042	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 192.4 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 144.6 grami					Piena produkti 312.6 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Prosas-ķirbju biežputra ar kanēli	150/4	3.9	4.9	21.6	148	P5 Dārzenų salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.0	3.3	32
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	P6 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
B3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	3.2	4.2	7.4	79	L1 Biezās pankūkas ar āboliem, krējumu	120/15	6.5	10.0	34.0	253
P2 Cūkgaļas kotlete	60	9.9	12.1	10.6	220	L2 Piens	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Griķi ,vārīti	75	3.7	1.1	20.5	108						
P4 Piena mērcē	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	5.6	8.7	31.0	229						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	19.6	20.7	50.7	496						
Kopā: Launags(L)	E26%	6.5	10.0	34.0	253	KOPĀ:	31.8	39.4	115.8	978	
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 167.5 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Kartupeļi 25.4 grami					Piena produkti 132.9 grami					
Augļi un ogas 43.8 grami	Gala un zivs 52 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 4graudu biežputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	27.8	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/15	1.3	0.4	17.7	81	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	20/4/15	3.3	5.2	10.3	103
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Dārzenų plate	75	0.8	0.1	2.4	13
P1 Dārzenų zupa ar nūdelēm	150	2.6	3.0	8.5	73	L3 Skāba krējuma-zaļumu mērcē	15	0.4	3.0	0.5	31
P2 Cepta zivs fileja	50	7.4	6.6	4.2	101	L4 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Kartupeļi ar biezpienu un krējumu	120/40	7.2	1.9	18.5	127	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E38%	13.3	10.3	54.5	355						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	18.3	11.6	49.7	384						
Kopā: Launags(L)	E22%	4.9	9.0	26.0	207	KOPĀ:	36.6	30.9	130.2	946	
Pievienotais sāls 0.775 grami	Dārzeni 89.675 grami					Siers, biezpiens 32 grami					
Pievienotais cukurs 6.7 grami	Kartupeļi 145.5 grami					Piena produkti 320.6 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 65 grami										
Pievienotais sāls 4.575 grami	Dārzeni 655.175 grami					Siers, biezpiens 112 grami					
Pievienotais cukurs 33.6 grami	Kartupeļi 341.3 grami					Piena produkti 1209.2 grami					
Augļi un ogas 457.8 grami	Gala un zivs 240 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.