

ĒDIENKARTE 4.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 Mannas biezputra ar āboliem	150	4.8	2.0	23.3	130	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu un sieru	20/4/20	6.2	9.1	9.4	149	L1 Rudzu maize ar olu	15/4/25	3.9	6.3	6.6	103
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P1 Veģetārā soļanka	150	1.1	1.9	6.9	50	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	9.9	7.3	38.6	297	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	17.0	15.1	41.8	375						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	12.6	11.9	65.0	459						
Kopā: Launags(L)	E26%	6.4	10.9	40.3	289	KOPĀ:	35.9	37.9	147.1	1123	
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeņi 103.7 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 3.9 grami	Kartupeļi 28.8 grami					Piena produkti 282.6 grami					
Augļi un ogas 131.4 grami	Gala un zivs 40.3 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/4	4.3	4.3	26.4	164	P5 Ogu uzpūtenis ar pienu	90/150	5.5	3.1	18.9	126
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 Tēja augļu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L1 Biezpiens ar gurķiem	90	9.3	4.5	2.0	95
P1 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	12.9	8.5	179	L2 Kliju maize	15	1.3	0.4	7.1	38
P2 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Krējuma mērce	30	0.5	4.8	2.0	54	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	4.1	1.8	46						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	5.6	4.7	40.8	231						
Kopā: Pusdienas(P)	E57%	20.5	26.4	62.2	568	KOPĀ:	37.1	36.8	124.8	992	
Kopā: Launags(L)	E19%	11.0	5.7	21.8	193	Siers, biezpiens 60 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeņi 55 grami					Piena produkti 256.9 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 113.4 grami	Gala un zivs 50 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/15	4.7	5.4	25.6	171	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	180	4.8	5.0	20.4	146
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Sausmaizīte ar ievārījumu	10/10	1.3	0.0	14.4	63
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	150/4	6.6	6.9	10.1	131	L3 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
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	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	12.0	13.1	42.2	337						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	10.5	18.2	46.5	401	KOPĀ:	29.8	36.6	143.4	1036	
Kopā: Launags(L)	E29%	7.4	5.3	54.8	298	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 1.05 grami	Dārzeņi 182.3 grami					Piena produkti 433 grami					
Pievienotais cukurs 3.7 grami	Kartupeļi 106 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 29.9 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	150/4	6.4	6.3	30.2	206	P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	20/15/2	2.7	3.9	10.5	90	P5 Ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Mafins	60	1.7	13.4	28.8	241
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.3	3.8	9.6	87	L2 Piens	150	4.5	3.0	6.8	72
P2 Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118	L3 Grauzamburkāni	60	0.8	0.1	4.3	24
P3 Rīsi, vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	9.5	11.0	53.5	356						
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	13.2	17.8	45.6	395	KOPĀ:	29.7	45.2	139.0	1088	
Kopā: Launags(L)	E31%	7.0	16.4	39.9	337	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 213.1 grami					Piena produkti 252.6 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami	Kartupeļi 22.4 grami										
Augļi un ogas 110.7 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	150/4	5.1	5.0	24.9	165	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Graudu maize ar krēmsieru, tomātu	15/15/2	2.8	4.9	7.8	87	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Jogurts	150	3.7	2.7	18.2	113
P1 Šķelto zirņu zupa/krējums	150/4	4.3	5.1	10.9	110	L2 Apcepta maizīte ar āboliem	75	2.4	5.3	17.2	128
P2 Zivju kotlete	50	10.4	5.2	6.8	117						
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103						
P4 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0.8	2.6	5.1	46						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	13.9	13.9	41.6	348						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	19.2	15.8	57.6	459	KOPĀ:	39.3	37.7	134.6	1049	
Kopā: Launags(L)	E23%	6.1	8.0	35.4	241	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.666 grami	Dārzeņi 97.31 grami					Piena produkti 470.43 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami	Kartupeļi 134.4 grami										
Augļi un ogas 51 grami	Gala un zivs 45.83 grami										
Pievienotais sāls 5.416 grami	Dārzeņi 651.41 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 26.7 grami	Kartupeļi 291.6 grami					Piena produkti 1695.53 grami					
Augļi un ogas 506.5 grami	Gala un zivs 206.03 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.