

ĒDIENKARTE 4. nedēļa 1-2g bērniem B /Ziemas sezona

(sk.progr.)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.0	3.4	17.2	108	L1 Saldskābmaize ar sieru	8/2/15	3.8	5.7	4.0	85
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	8/2/10	0.8	1.8	4.0	37	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	100/3	2.8	2.8	10.9	84	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	100	7.1	5.3	25.9	206						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	5.4	45						
P4 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	100	0.1	0.0	0.5	2						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.8	9.2	30.2	241						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	10.6	10.1	42.8	338						
Kopā: Launags(L)	E27%	5.6	9.1	27.8	217	KOPĀ:		27.0	28.4	100.8	796
Pievienotais sāls 0.61 grami	Dārzeni 93.26 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 46.6 grami					Piena produkti 269 grami					
Augļi un ogas 108.5 grami	Gala un zivs 30 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu kultenis	50	4.7	6.3	0.8	81	P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16
B2 Graudu maize ar tomātiem	10/2/10	1.3	2.6	4.7	48	P5 Kītnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	2.2	29
B3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B4 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	20/4/15	3.8	5.6	10.3	108
P1 Skābu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	1.8	2.1	4.4	45	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām/ eļļu	60	1.2	2.8	7.0	61
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.9	13.1	10.6	210	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Pērļu grūbas, vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	6.7	9.0	19.4	190						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	15.3	18.5	42.1	404	KOPĀ:		27.1	35.9	81.9	775
Kopā: Launags(L)	E23%	5.0	8.4	20.4	181	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 143.32 grami					Piena produkti 31 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami	Kartupeļi 15.8 grami										
Augļi un ogas 63.4 grami	Gala un zivs 67 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biezputra ar ievārījumu	100/5	3.8	1.9	20.5	115	L1 Biezpiena masa ar zemeņu mērci	90/25	9.6	10.8	9.4	183
B2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	L2 Sausmaizīte	5	0.6	0.0	3.8	18
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	1.0	4
P1 Frikadeļu zupa	100/2	4.6	4.2	6.8	97	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Mājas sautējums, krēj	150/10	3.9	5.2	18.4	135						
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	10.5	7.7	33.3	247						
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	8.7	9.4	34.7	271	KOPĀ:		29.8	28.7	92.1	771
Kopā: Launags(L)	E33%	10.6	11.7	24.0	253	Siers, biezpiens 60 grami					
Pievienotais sāls 0.61 grami	Dārzeni 183.77 grami					Piena produkti 304 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Kartupeļi 100 grami										
Augļi un ogas 120 grami	Gala un zivs 23 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannas biezputra ar āboliem	100	3.2	1.3	15.6	87	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	13.9	66	L1 Tostermaize ar sieru	20/4/15	5.1	8.1	10.0	136
B3 Tēja piparmētru (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	L2 Dārzenų plate	50	0.6	0.1	2.6	14
P1 Plovs ar vistas gaļu	150	8.0	7.8	26.7	206	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39
P2 Marinēti ķirbji	50	0.5	0.0	5.0	23	L4 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 "Abavas sniegs"	50	1.4	8.6	6.2	108						
P4 Dzērveņu sīrupa ķīselis	80	0.0	0.0	4.0	16						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	4.5	1.7	29.5	153						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	10.6	16.6	46.3	375	KOPĀ:		21.4	30.2	91.0	725
Kopā: Launags(L)	E27%	6.2	12.0	15.3	197	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 1.42 grami	Dārzeni 114.6 grami					Piena produkti 112.27 grami					
Pievienotais cukurs 8.31 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 23.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piekdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ogu mērci	100/15	3.3	1.4	20.8	109	P5 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33
B2 Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Dārzenų zupa ar nūdelēm	100	1.7	2.0	5.7	50	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/20/1	2.5	4.9	8.2	89
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	8.6	4.3	122	L2 Tēja ar citronu un medu	100	0.1	0.0	4.2	16
P3 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	10.2	7.8	33.3	245						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	15.0	14.5	43.9	362	KOPĀ:		28.2	28.0	99.3	760
Kopā: Launags(L)	E20%	3.0	5.7	22.2	153	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 70.97 grami					Piena produkti 274 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami	Kartupeļi 17.5 grami										
Augļi un ogas 113 grami	Gala un zivs 55 grami										
Pievienotais sāls 4.24 grami	Dārzeni 605.92 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 31.31 grami	Kartupeļi 179.9 grami					Piena produkti 990.27 grami					
Augļi un ogas 428.4 grami	Gala un zivs 215 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.