

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 gadi Rīga 2021 208PII

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannas biezputra /ievārījums	150/10	5,2	2,2	28,4	154	L2 Cepumi	50	2,1	4,2	21,0	130
B2 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	7,8	31	L3 Auglis	50	0,2	0,1	4,9	24
B3 Graudu maize/sviests	20/5	1,0	4,1	8,2	75	L4 Tēja augļu	150	0,0	0,0	5,9	23
P1 Zupa ar gaļas frikadelēm un kr.	150/5	3,8	8,2	5,3	111						
P2 Maltās gaļas mērce	80	8,0	17,1	3,5	200						
P3 Vārīti makaroni	120	6,6	1,1	39,0	196						
P4 Jauno kāpostu burkānu salāti ar eļļu	55	1,3	5,2	1,5	58						
P5 Rudzu maize	20/	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Ūdens dzēramais	150	0,0	0,0	0,0	0						
L1 Jogurts dzēramais	150	4,35	3,7	4,2	147						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,13 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,2 grami AUGĻI un OGAS 60 grami	DĀRZENI 79 grami KARTUPEĻI 25 grami PIENS, skābie produkti 295 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70,4 grami		33,8	46,3	152,0	1167	Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	150/10	5,6	3,6	19,2	151	L2 Kefīrs	150	4,5	3,0	5,7	65
B2 Sviestmaize ar sieru	20/5/15	5,1	8,4	9,8	137	L3 Auglis	50	0,7	0,1	2,4	22
B3 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	9,8	39						
B4 Dārzenu zupa ar gaļu un z.zirn/krējums/	150/5	3,0	7,1	8,1	108						
P1 Cūkgaļas tefteļis krējumā mērcē	60/40	8,2	16,8	10,2	226						
P2 Vārīti kartupeļi	100	2,0	0,1	14,8	70						
P3 Tomāti svaigi	50	0,4	0,1	2,6	20						
P4 Ūdens dzēramais	150	0,0	0,0	0,0	0						
P5 Rudzu maize	20/	1,2	0,2	8,2	40						
L1 Graudu maize/vistas rulete	25/15	3,1	6,4	9,6	98						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,072 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 143,7 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 280 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 66 grami		33,9	45,8	99,9	993	Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Prosas biezputra	150	5,7	2,8	23,3	143	L3 Piens	150	4,2	3,8	7,1	88
B2 Graudu maize/sviests/tomāts	20/5/20	1,3	4,1	9,0	80						
B3 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	7,8	31						
P1 Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu	150	5,0	7,3	10,9	130						
P2 Sautēts vistas gaļas gabaliņš mērcē	80	9,9	15,2	5,9	201						
P3 Vārīti griķi	100	4,3	1,3	21,8	116						
P4 Sv.gurķi	40	0,9	2,0	2,9	30						
P5 Ūdens dzēramais	150	0,0	0,0	0,0	0						
L1 Smalkmaizīte ar sieru	50	11,7	13,3	35,1	290						
L2 Auglis	80	0,7	0,1	2,4	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,06 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,15 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 137,7 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 274,6 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami		43,7	51,9	128,2	1159	Skolas piens 0 grami			

ĒDURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra	150/	4,5	3,8	21,0	136	L2 Baltmaize	20	1,6	0,2	9,8	47
B2 Sviestmaize ar krēmsieru/gurķi(10)	20/10/1	4,8	3,4	8,8	85	L3 Auglis	90	0,8	0,1	2,7	36
B3 Tēja Karkade ar cukuru	150/	0,0	0,0	5,9	23	L4 Piens	150	4,2	3,8	7,1	88
P1 Kartupeļu zupa ar zivī un krējumu	150/5	3,1	4,7	9,3	94						
P2 Cūkgaļas plov	180	10,9	22,4	26,3	352						
P4 Jauno kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	55/	1,2	0,3	4,2	24						
P5 Ūdens dzēramais	150	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Rudzu maize	20/	1,2	0,2	8,2	40						
L1 Biezpiens ar cukuru un krējumu	50/10	7,7	6,2	6,2	112						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,05 grami AUGĻI un OGAS 90,33 grami	DĀRZENI 99,2 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 239,5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		39,7	44,4	112,5	1034	Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biezputra/	150	3,5	2,7	29,3	166	L3 Auglis	80/	0,3	0,2	7,8	38
B2 Baltmaize ar biezpienu	20/20	2,3	2,4	10,5	73						
B3 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8						
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	3,8	3,7	12,4	120						
P2 Dārzenu sautējums ar cūkgaļu	180	9,8	13,3	20,6	238						
P3 Svaigs tomāts	40	0,9	3,3	3,9	28						
P4 Rudzu maize	20/	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Ūdens dzēramais	150	0,0	0,0	0,0	0						
L1 Pārslas Mīlzu	50	4,3	3,2	30,7	168						
L2 Piens	150	4,2	3,8	7,1	88						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,34 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 90 grami

DĀRZENI 191,66 grami
KARTUPEĻI 115 grami
PIENS, skābie produkti 262 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZIVIS 52 grami

30,4 32,6 132,5 1021

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 10,102 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 55,9 grami
AUGĻI un OGAS 400,33 grami

DĀRZENI 651,26 grami
KARTUPEĻI 395 grami
PIENS, skābie produkti 1331,1 grami

BIEZPIENS, SIERS 115 grami
GAĻA, ZIVIS 300,4 grami

Skolas piens 0 grami