SIA ANIVA

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/ Rudens sezona (sk. piens.)

RĪGAS 208. PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE
Rīga, 208. pirmsskolas izglītības iestādes vadītāja
Ilze Pētersone
02.10.2025

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.0	3.9	17.1	113	P5	Dzeramais ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B2	Kliju maize ar sviestu, gurķiem	15/4/10	1.4	3.6	7.4	70	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	"Skolas" piens	200	4.5	3.0	6.8	72	L1	Vārīta ola	25	2.8	2.9	0.2	39
P1	Siera-dārzeņu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L2	Zirnīši 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	10/2	1.2	2.6	4.3	46
P3	Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L4	Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8
P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29	L5	Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
	Kopā: Brokastis(B)	E33%	9.9	10.6	31.2	254							
	Kopā: Pusdienas(P)	E46%	12.6	16.0	33.6	355							
	Kopā: Launags(L)	E21%	5.6	8.0	17.1	166		**KOPĀ:**		**28.1**	**34.5**	**81.9**	**776**

Pievienotais sāls 0.76 grami
Pievienotais cukurs 3 grami
Augļi un ogas 66.5 grami

Dārzeni 126.5 grami
Kartupeļi 30 grami
Gala un zivs 40 grami

Siers, biezpiens 10 grami
Piena produkti 220.66 grami

Otrdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Prosas biezputra ar ievārījumu	100/10	3.8	1.9	23.8	129	P5	Dzeramais ūdens ar upenēm	100	0.1	0.0	0.5	2
B2	Sviestmaize	10/2	0.8	1.9	5.1	41	P6	Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3	Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	70/20/3	10.7	4.4	2.0	101
P1	Boršču ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.5	59	L2	Saldskābmaize ar sviestu	10/2	0.6	1.7	5.0	39
P2	Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L3	Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P3	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	80	2.1	1.8	21.4	112							
P4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	4.6	3.8	30.9	178							
	Kopā: Pusdienas(P)	E54%	14.2	18.0	44.1	392							
	Kopā: Launags(L)	E21%	11.3	6.1	10.1	152		**KOPĀ:**		**30.2**	**27.9**	**85.0**	**722**

Pievienotais sāls 0.8 grami
Pievienotais cukurs 7.1 grami
Augļi un ogas 7 grami

Dārzeni 108.8 grami
Kartupeļi 15 grami
Gala un zivs 50 grami

Siers, biezpiens 70 grami
Piena produkti 87 grami

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Omlete	60	5.4	6.5	1.0	87	P5	Ogu sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	10.9	44
B2	Graudu maize ar gurķiem	10/2/10	1.2	2.6	4.6	48	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1	Mafins	30	0.9	6.7	14.4	121
P1	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	100/3	2.2	3.5	4.3	58	L2	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2	Cūkgaļas strogonovs	80	6.5	9.0	2.7	139	L3	Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3	Pērļu grūbas,vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71							
P4	Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	5.4	45							
	Kopā: Brokastis(B)	E19%	6.7	9.1	8.6	147							
	Kopā: Pusdienas(P)	E50%	12.0	15.2	44.9	391							
	Kopā: Launags(L)	E31%	7.1	11.2	29.3	245		**KOPĀ:**		**25.8**	**35.4**	**82.8**	**783**

Pievienotais sāls 0.55 grami
Pievienotais cukurs 5 grami
Augļi un ogas 62.2 grami

Dārzeni 106.7 grami
Kartupeļi 14 grami
Gala un zivs 40 grami

Siers, biezpiens 0 grami
Piena produkti 228 grami

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci	100/15	3.3	1.4	20.6	108	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	Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
B3	Miežu kafijas dzēriens ar pienu	100	2.6	1.6	8.8	60	L2	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30
P1	Frikadeļu zupa	100/2	5.2	6.3	6.8	106	L3	Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2	Makaroni ar sieru	90/15	5.7	5.2	24.5	180	L4	Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3	Tomāti ar dillēm	50	0.6	0.1	1.9	11							
P4	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2							
	Kopā: Brokastis(B)	E32%	7.2	6.7	36.5	237							
	Kopā: Pusdienas(P)	E45%	12.7	11.7	40.1	332							
	Kopā: Launags(L)	E22%	4.0	8.4	17.0	161		**KOPĀ:**		**23.9**	**26.9**	**93.6**	**730**

Pievienotais sāls 0.58 grami
Pievienotais cukurs 9 grami
Augļi un ogas 76.5 grami

Dārzeni 107.54 grami
Kartupeļi 40 grami
Gala un zivs 38 grami

Siers, biezpiens 15 grami
Piena produkti 151 grami

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/4	3.1	3.4	10.8	87	P5	Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
B2	Kliju maize ar tomātiem	15/4/10	1.4	3.6	7.5	70	L1	Graudu maize ar sieru	20/4/15	5.6	9.2	8.6	143
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2	Burkānu salāti ar krējumu	30	0.5	1.2	2.0	22
P1	Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L3	Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2	Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58							
P3	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.7	3.0	2.8	39							
P4	Jogurta krēms ar ogu sīrupa ķīseļi	40/100	0.7	2.2	21.8	111							
	Kopā: Brokastis(B)	E32%	10.5	11.0	27.3	253							
	Kopā: Pusdienas(P)	E46%	11.5	10.9	55.7	364							
	Kopā: Launags(L)	E22%	6.1	10.4	12.6	173		**KOPĀ:**		**28.2**	**32.4**	**95.6**	**790**

Pievienotais sāls 0.65 grami
Pievienotais cukurs 8.1 grami
Augļi un ogas 60.5 grami

Dārzeni 86 grami
Kartupeļi 82.66 grami
Gala un zivs 50 grami

Siers, biezpiens 15 grami
Piena produkti 326.7 grami

Pievienotais sāls 3.34 grami
Pievienotais cukurs 32.2 grami
Augļi un ogas 272.7 grami

Dārzeni 535.54 grami
Kartupeļi 181.66 grami
Gala un zivs 218 grami

Siers, biezpiens 110 grami
Piena produkti 1013.36 grami

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.