

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/ Rudens sezona (sk. piens.)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biežputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	25.5	168	P5 Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	20/4/20	1.8	3.7	10.0	84	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
P1 Siera-dārzenu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L2 Zirnīši ar gurķiem un eļļu	60	2.1	3.0	7.1	66
P2 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L3 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P3 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29	L5 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
Kopā: Brokastis(B)	E33%	13.9	13.6	44.5	348	KOPĀ:					38.5 46.2 116.1 1061
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	14.8	18.3	44.9	431						
Kopā: Launags(L)	E27%	9.8	14.3	26.7	281						
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 162.4 grami					Siers, biežpiens 14.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 303.6 grami					
Augļi un ogas 109.75 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra ar ievārījumu	150/15	5.7	2.8	35.6	192	P5 Dzeramais ūdens ar upenēm	150	0.1	0.0	0.7	3
B2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	70/20/3	10.7	4.4	2.0	101
P1 Borščs ar krējumu	100/3	3.4	3.9	9.8	89	L2 Saldskābmaize ar sviestu	15/4	0.9	3.4	7.6	66
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	120	3.2	2.7	31.9	167						
P4 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	7.0	6.5	46.2	274	KOPĀ:					35.4 34.6 119.0 942
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	16.8	20.3	60.2	489						
Kopā: Launags(L)	E19%	11.6	7.8	12.6	179						
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 138.5 grami					Siers, biežpiens 70 grami					
Pievienotais cukurs 8.9 grami	Kartupeļi 22.4 grami					Piena produkti 122.1 grami					
Augļi un ogas 10.25 grami	Gala un zivs 50 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Omlete	90	8.1	9.7	1.5	130	P5 Ogu sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/20	1.9	4.7	7.0	79	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Mafins	60	1.7	13.4	28.8	241
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	150/4	3.3	5.1	6.4	85	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)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Pērļu grūbas, vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.4	5.4	57						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	10.0	14.4	11.5	221	KOPĀ:					32.0 50.9 114.6 1076
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.9	18.3	55.6	469						
Kopā: Launags(L)	E36%	8.1	18.2	47.6	385						
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 135.2 grami					Siers, biežpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 20.9 grami					Piena produkti 238.4 grami					
Augļi un ogas 102.3 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar zemeņu mērci	150/20	4.9	2.2	30.8	162	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	1.9	13.2	7.7	158
B3 Miežu kafijas dzēriens ar pienu	150	0.6	0.3	6.2	30	L2 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30
P1 Frikadeļu zupa	150/4	7.8	9.5	10.1	159	L3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	1.5	6
P2 Makaroni ar sieru	90/15	5.7	5.2	24.5	180	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
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)	E30%	7.3	6.2	46.4	273	KOPĀ:					25.2 37.7 110.2 901
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	15.2	15.0	43.5	386						
Kopā: Launags(L)	E27%	2.7	16.5	20.3	242						
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 112.2 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 59.7 grami					Piena produkti 125.6 grami					
Augļi un ogas 121.4 grami	Gala un zivs 38.3 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	150/4	4.6	6.3	16.2	141	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar tomātiem	20/4/20	2.0	3.8	10.2	85	L1 Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Burkānu salāti ar krējumu	60	1.0	2.4	3.8	44
P1 Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	1.1	4
P2 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L4 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P3 Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.7	3.0	2.8	39						
P4 Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli	60/150	1.1	3.3	32.5	166						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	12.6	14.0	35.4	322	KOPĀ:					32.6 37.4 131.6 1002
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	12.8	12.0	64.8	417						
Kopā: Launags(L)	E26%	7.2	11.4	31.4	264						
Pievienotais sāls 0.65 grami	Dārzeni 119 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 123.4 grami					Piena produkti 379.4 grami					
Augļi un ogas 100.5 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 3.55 grami	Dārzeni 667.3 grami					Siers, biežpiens 114.9 grami					
Pievienotais cukurs 38.4 grami	Kartupeļi 271.2 grami					Piena produkti 1169.1 grami					
Augļi un ogas 444.2 grami	Gala un zivs 218.3 grami										

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.