

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	100/10	2.8	1.8	13.3	81	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Sviestmaize	10/2	0.8	1.9	5.1	41	L1 Kellogs ar pienu	20/120	5.0	2.5	21.6	129
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P1 Pavasara-dārzenu zupa	100/3	1.6	2.6	4.5	50						
P2 Cūkgaļas gulašs	80	7.8	11.3	3.6	147						
P3 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87						
P4 Sv. kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	4.0	35						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	9.7	7.7	27.3	219	<b>KOPĀ:</b>	<b>29.5</b>	<b>27.3</b>	<b>93.7</b>	<b>742</b>	
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	14.1	16.9	32.8	341						
Kopā: Launags(L)	E25%	5.8	2.6	33.6	182						
Pievienotais sāls 0.75 grami						Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami						Piena produkti 379 grami					
Augļi un ogas 60.5 grami											

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	1.3	11.5	69	P5 Burkānu salāti ar krējumu	50	0.8	2.0	3.2	37
B2 Sviestmaize ar sieru	10/2/15	4.2	5.9	5.1	92	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
P1 Biešu zupa ar krējumu	100/2	2.1	3.5	7.6	72	L2 Tēja-kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161						
P3 Rīsi, vārīti	90	2.3	0.7	25.0	117						
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	7.2	7.7	22.4	190	<b>KOPĀ:</b>	<b>30.2</b>	<b>35.5</b>	<b>81.4</b>	<b>777</b>	
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	14.9	18.1	50.2	425						
Kopā: Launags(L)	E21%	8.0	9.7	8.7	162						
Pievienotais sāls 0.9 grami						Siers, biezpiens 65 grami					
Pievienotais cukurs 8.8 grami						Piena produkti 114 grami					
Augļi un ogas 74 grami											

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.2	114	P4 Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	1.2	26
B2 Kliju maize ar sviestu, tomātiem	10/2/15	1.0	1.9	5.3	44	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā	50	2.2	8.5	23.3	177
B4 Dārzenu plate (kolrābji, burkāni)	30	0.5	0.0	1.6	10	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Svaīgu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	1.3	2.2	5.0	43						
P2 Cūkgaļas stroganovs	80	7.7	13.1	2.7	159						
P3 Pērļu grūbas, vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	4.7	5.0	27.1	176	<b>KOPĀ:</b>	<b>24.9</b>	<b>35.4</b>	<b>87.8</b>	<b>771</b>	
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	12.0	17.9	28.4	322						
Kopā: Launags(L)	E35%	8.2	12.5	32.3	273						
Pievienotais sāls 0.7 grami						Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami						Piena produkti 285 grami					
Augļi un ogas 0 grami											

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu kultenis	80	7.6	10.1	1.2	130	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	10/2/20	3.4	4.0	5.4	72
B2 Rudzu maize ar sviestu	10/2	0.8	1.7	4.3	37	L2 Dārzenu plate (tomāti, gurķi, paprika)	60	0.6	0.1	2.3	12
B3 Kakao ar pienu	100	3.4	2.3	9.1	70	L3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Dārzenu soļanka	100/3	2.5	3.5	8.0	75	L4 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P2 Makaroni ar sieru	120/25	8.6	9.2	31.3	258						
P3 Biešu salāti ar eļļu	60	0.9	3.1	5.3	52						
P4 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	11.7	14.1	14.6	238	<b>KOPĀ:</b>	<b>29.1</b>	<b>34.1</b>	<b>85.1</b>	<b>791</b>	
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	12.7	15.8	48.8	408						
Kopā: Launags(L)	E18%	4.8	4.2	21.7	145						
Pievienotais sāls 0.83 grami						Siers, biezpiens 25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami						Piena produkti 123 grami					
Augļi un ogas 60 grami											

## Piekdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Prosas biežputra ar ievārījumu	100/10	3.8	1.9	23.9	129	P5 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.1	3.9	50
B2 Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Tostermaize ar sieru, tomātiem	10/2/15	5.5	7.4	5.6	114
P1 Rasolņiks ar krējumu	100/3	2.2	2.6	8.1	67	L2 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	50	7.5	6.1	4.7	100	L3 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58						
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	10.7	8.3	36.4	265	<b>KOPĀ:</b>	<b>30.1</b>	<b>29.0</b>	<b>85.6</b>	<b>732</b>	
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	13.7	12.8	34.8	313						
Kopā: Launags(L)	E21%	5.7	7.9	14.4	155						
Pievienotais sāls 0.61 grami						Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami						Piena produkti 279 grami					
Augļi un ogas 61.67 grami											
Pievienotais sāls 3.79 grami						Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 24.3 grami						Piena produkti 1180 grami					
Augļi un ogas 256.17 grami											

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

**ĒDIENKARTE 1-2g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara sezona (sk.progr.) 208.PII**

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.5	17.6	112	L1 Sviestmaize ar sjeru	10/2/15	4.2	5.9	5.1	92
B2 Graudu maize ar tomātiem	8/2/20	1.1	2.4	4.2	44	L2 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	2.3	2.8	7.8	67	L4 Auglis(ābols)	50	0.2	0.4	4.9	24
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	9.1	7.2	32.6	255						
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	11.4	10.0	30.8	252						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	12.4	10.1	46.2	352						
Kopā: Launags(L)	E20%	4.9	8.3	13.4	150	<b>KOPĀ:</b>		<b>28.7</b>	<b>28.4</b>	<b>90.4</b>	<b>755</b>
Pievienotais sāls 0.91 grami	Dārzeni 157 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 40 grami					Piena produkti 277 grami					
Augļi un ogas 50 grami	Gala un zivs 40 grami										

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/10	3.4	1.4	20.8	109	P4 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	4.1	3.4	51
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Biezpiena saldā masa ar marmelādi	90	10.0	5.1	9.4	134
B4 Grauzamburkāni	30	0.4	0.0	2.2	12	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	0.0	0
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.7	60	L3 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.4	9.5	4.0	122						
P3 Makaroni, vārīti	90	2.3	1.0	24.5	127						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	4.6	3.2	29.7	169						
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	13.1	17.3	45.0	393	<b>KOPĀ:</b>		<b>28.1</b>	<b>25.8</b>	<b>89.8</b>	<b>722</b>
Kopā: Launags(L)	E22%	10.3	5.2	15.1	159	Siers, biezpiens 67.5 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 135 grami					Piena produkti 98.5 grami					
Pievienotais cukurs 8.1 grami	Kartupeļi 15 grami										
Augļi un ogas 60.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena auzu pārslu zupa	120	3.3	2.9	10.5	82	L1 Tostermaize ar ievārījumu	20/15	1.8	0.8	20.2	96
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	10/15/1	1.8	3.6	5.5	63	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	100/3	2.2	1.9	3.9	41	L3 Auglis(bumbieris)	50	0.2	0.2	4.8	21
P2 Cūkgaļas šnicele	60	9.9	10.1	10.3	199						
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69						
P4 Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	50	0.6	2.0	5.1	43						
P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	5.0	6.6	16.0	145						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	15.1	16.0	34.6	375	<b>KOPĀ:</b>		<b>28.2</b>	<b>27.5</b>	<b>84.5</b>	<b>734</b>
Kopā: Launags(L)	E29%	8.0	5.0	33.9	214	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 97.2 grami					Piena produkti 290.17 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami	Kartupeļi 80 grami										
Augļi un ogas 52.2 grami	Gala un zivs 50 grami										

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu	100	3.1	2.9	18.9	114	P5 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
B2 Rudzu maize ar tomātiem	10/2/15	0.9	1.8	4.9	40	L1 Siers	20	4.5	5.4	0.0	68
B3 Kakao ar iebiezināto pienu	100	1.9	1.3	5.1	41	L2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	100/3	2.9	3.5	7.3	74	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.8	8.9	4.6	148	L4 Auglis(banāns)	50	0.6	0.1	10.0	44
P3 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87						
P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	5.9	6.0	28.9	196						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	13.8	15.9	35.6	367	<b>KOPĀ:</b>		<b>25.9</b>	<b>30.0</b>	<b>80.8</b>	<b>730</b>
Kopā: Launags(L)	E23%	6.2	8.1	16.3	166	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.66 grami	Dārzeni 111.7 grami					Piena produkti 114 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 20 grami										
Augļi un ogas 51 grami	Gala un zivs 40 grami										

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	100	3.2	1.4	21.5	113	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	15/4/20	3.7	5.7	7.9	99
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Tomāti, svaigi	20	0.2	0.0	0.8	4
P1 Zivju zupa ar krējumu	100/3	3.2	2.1	6.6	58	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Maltās gaļas mērcē	80	7.7	12.2	3.1	153	L4 Auglis(banāns)	50	0.6	0.1	10.0	44
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58						
P4 Biešu salāti ar eļļu	60	0.9	3.6	5.3	57						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	10.4	8.0	34.9	255						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	14.2	18.0	31.5	348	<b>KOPĀ:</b>		<b>29.1</b>	<b>31.9</b>	<b>87.0</b>	<b>759</b>
Kopā: Launags(L)	E20%	4.6	5.8	20.6	155	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 104.33 grami					Piena produkti 271 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 120.16 grami										
Augļi un ogas 50 grami	Gala un zivs 79 grami										
Pievienotais sāls 3.87 grami	Dārzeni 605.23 grami										
Pievienotais cukurs 22.2 grami	Kartupeļi 275.16 grami					Siers, biezpiens 117.5 grami					
Augļi un ogas 263.7 grami	Gala un zivs 249 grami					Piena produkti 1050.67 grami					

**ĒDIENKARTE** 1-2g.bērniem, 3.nedēļa/  
**Pavasara sezona (sk.progr.) 208.PII**
**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar sviestu	100/2	3.1	2.9	17.9	110	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar ievārījumu	10/10	0.9	0.2	11.5	53	L1 Biezpiena masa ar rozīnēm	100	9.8	8.7	12.6	177
B3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Tēja liepziedu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P1 Kartupeļu - ziedkāpostu zupa/krējums	100/3	2.0	2.9	5.7	59	L3 Auglis(ābols, bumbieris)	30/30	0.2	0.3	5.8	27
P2 Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	80	7.9	12.0	4.3	157						
P3 Makaroni, vārīti	60	1.6	0.6	16.3	84						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	5.4	45						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	4.0	3.2	31.4	171						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	12.8	17.7	36.0	368						
Kopā: Launags(L)	E27%	10.0	9.0	18.4	204	<b>KOPĀ:</b>		<b>26.8</b>	<b>29.9</b>	<b>85.8</b>	<b>744</b>
Pievienotais sāls 0.78 grami						Dārzeni 94 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami						Kartupeļi 25 grami					
Augļi un ogas 71 grami						Gala un zivs 40 grami					
						Siers, biezpiens 62.5 grami					
						Piena produkti 85.25 grami					

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	2.1	13.0	83	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Baltmaize ar krēmsieru	10/20	2.0	4.8	5.8	75	L1 Olu kultenis	60	5.7	7.6	0.9	97
P1 Dārzenū-sēņu soļanka	100/3	2.5	3.5	8.0	75	L2 Saldskābmaize ar sviestu	10/2	0.6	1.7	5.0	39
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.2	10.6	9.6	203	L3 Tēja liepziedu ar medu	100	0.0	0.0	3.3	13
P3 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L4 Auglis(bumbieris, banāns)	30/30	0.5	0.2	8.8	39
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
P5 Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.8	2.6	4.4	41						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	4.8	6.9	18.8	157						
Kopā: Pusdienas(P)	E56%	17.7	18.4	44.5	444	<b>KOPĀ:</b>		<b>29.3</b>	<b>34.8</b>	<b>81.4</b>	<b>790</b>
Kopā: Launags(L)	E24%	6.8	9.4	18.1	188						
Pievienotais sāls 1.01 grami						Dārzeni 98.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami						Kartupeļi 36 grami					
Augļi un ogas 60.5 grami						Gala un zivs 50 grami					
						Siers, biezpiens 20 grami					
						Piena produkti 90 grami					

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.2	114	L1 Kliju maize ar sviestu un sieru	10/2/15	4.2	5.9	4.7	91
B2 Baltmaize ar ievārījumu	10/10	0.9	0.3	11.8	54	L2 Gurķi,svaigi	30	0.2	0.0	0.8	4
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Rasoļņiks ar krējumu	100/3	2.1	1.4	8.1	55	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P2 Cūkgaļas/dārzenū sautējums,krējums	150/10	10.0	13.9	15.8	227						
P3 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.8	25						
P4 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	10.1	7.4	39.0	264						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	13.4	17.2	30.0	330	<b>KOPĀ:</b>		<b>28.1</b>	<b>30.9</b>	<b>82.4</b>	<b>727</b>
Kopā: Launags(L)	E18%	4.7	6.4	13.4	132						
Pievienotais sāls 0.25 grami						Dārzeni 153.83 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami						Kartupeļi 106.67 grami					
Augļi un ogas 60 grami						Gala un zivs 40 grami					
						Siers, biezpiens 15 grami					
						Piena produkti 277 grami					

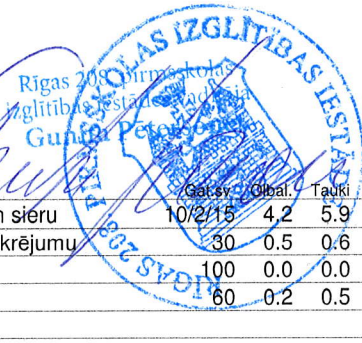
**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar zemeņu mērci	100/15	3.4	1.4	16.6	93	L1 Makaroni ar sieru	100/20	6.6	7.3	23.3	204
B2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Biešu zupa ar krējumu	100/2	2.1	3.5	7.7	72	L3 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
P2 Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118						
P3 Rīsi, vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81						
P4 Svaigu dārzenū salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27						
P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	9.4	5.4	25.6	189						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	10.7	16.2	33.0	320	<b>KOPĀ:</b>		<b>28.1</b>	<b>29.0</b>	<b>91.1</b>	<b>760</b>
Kopā: Launags(L)	E33%	7.9	7.4	32.5	251						
Pievienotais sāls 0.84 grami						Dārzeni 200.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.8 grami						Kartupeļi 25 grami					
Augļi un ogas 10 grami						Gala un zivs 40 grami					
						Siers, biezpiens 20 grami					
						Piena produkti 269 grami					

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	100/2	3.1	3.6	11.4	91	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Saldskābmaize ar medu	10/5	0.6	0.1	9.2	40	L1 Jogurts dzeramais	100	2.5	1.8	12.2	76
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Cepta baltmaize olā	30	2.2	3.8	9.0	80
P1 Dārzenū zupa ar nūdelēm	100	0.9	1.3	5.7	39	L3 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P2 Zivju kotlete	60	11.6	6.2	8.2	136						
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69						
P4 Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	4.7	47						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	9.8	7.7	29.5	227						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	15.5	12.1	33.9	313	<b>KOPĀ:</b>		<b>30.1</b>	<b>25.6</b>	<b>90.3</b>	<b>722</b>
Kopā: Launags(L)	E25%	4.9	5.7	26.9	181						
Pievienotais sāls 0.7 grami						Dārzeni 50.97 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami						Kartupeļi 87.5 grami					
Augļi un ogas 72 grami						Gala un zivs 50 grami					
						Siers, biezpiens 0 grami					
						Piena produkti 394.17 grami					
Pievienotais sāls 3.58 grami						Dārzeni 598.1 grami					
Pievienotais cukurs 28.3 grami						Kartupeļi 280.17 grami					
Augļi un ogas 273.5 grami						Gala un zivs 220 grami					
						Siers, biezpiens 117.5 grami					
						Piena produkti 1115.42 grami					

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

**ĒDIENKARTE 1-2g.bērniem 4.nedēļa B/  
Pavasara sezona (sk.progr.) 208.PII**
**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.0	3.4	17.2	108	L1 Kliju maize ar sviestu un siēru	10/2/15	4.2	5.9	4.7	91
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L2 Kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	30	0.5	0.6	1.7	13
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	2.4	2.4	5.8	56	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	9.4	7.2	34.4	276						
P3 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
P4 Rudzu maize	8	0.6	0.1	3.4	18						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	10.7	7.6	33.6	239						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	12.9	12.2	45.8	383						
Kopā: Launags(L)	E18%	4.9	7.0	14.3	141						
Pievienotais sāls 0.88 grami Pievienotais cukurs 3.8 grami Augļi un ogas 61 grami	Dārzeni 131.66 grami Kartupeļi 24 grami Gala un zivs 40 grami					<b>KOPĀ:</b>		<b>28.6</b>	<b>26.8</b>	<b>93.7</b>	<b>764</b>
						Siers, biezpiens 15 grami Piena produkti 270 grami					

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Omlete	80	7.3	9.3	1.4	122	P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16
B2 Sviestmaize ar tomātiem	10/2/10	1.0	1.9	5.4	44	P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	1.9	33
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4 Auglis(bumbieris, banāns)	40/40	0.6	0.2	11.8	52	L1 Ogu uzpūtenis ar pienu	80/120	4.5	2.5	17.9	113
P1 Dārzeņu zupa	100	1.6	1.9	4.5	42	L2 Sviestmaize	10/2	0.8	1.9	5.1	41
P2 Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	60	9.6	11.1	8.6	199	L3 Grauzāmburkāni	50	0.6	0.0	3.6	20
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	8.9	11.4	20.6	226						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	15.0	16.5	35.3	381						
Kopā: Launags(L)	E22%	6.0	4.5	26.6	174						
Pievienotais sāls 0.75 grami Pievienotais cukurs 8 grami Augļi un ogas 92 grami	Dārzeni 136.98 grami Kartupeļi 99.99 grami Gala un zivs 48 grami					<b>KOPĀ:</b>		<b>29.9</b>	<b>32.4</b>	<b>82.5</b>	<b>781</b>
						Siers, biezpiens 0 grami Piena produkti 160.28 grami					

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/15	3.4	1.4	24.2	123	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	90/20	10.2	9.8	9.0	175
B3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	L2 Sviestmaize	10/2	0.8	1.9	5.1	41
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.6	60	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.2	8.4	3.1	108	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Rīsi, vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81						
P4 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.4	33						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	4.6	4.0	28.5	169						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	11.9	14.2	36.0	315						
Kopā: Launags(L)	E34%	11.2	12.2	19.9	245						
Pievienotais sāls 0.99 grami Pievienotais cukurs 8 grami Augļi un ogas 76 grami	Dārzeni 98 grami Kartupeļi 15 grami Gala un zivs 40 grami					<b>KOPĀ:</b>		<b>27.7</b>	<b>30.3</b>	<b>84.4</b>	<b>729</b>
						Siers, biezpiens 65 grami Piena produkti 110 grami					

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ievārījumu	100/10	3.2	1.4	25.9	129	L2 Kliju maize ar sviestu, tomātu	10/2/15	1.0	1.9	5.3	44
B2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Siera-dārzeņu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L4 Grauzāmburkāni	50	0.6	0.0	3.6	20
P2 Mājas sautējums ar gaļu, krējumu	150/10	9.0	9.8	22.7	239						
P3 Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	2.2	30						
P4 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24						
L1 Vārīta ola/krējuma mērce	50/10	5.8	7.8	0.7	99						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	9.2	5.4	34.9	225						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	11.7	15.7	36.2	359						
Kopā: Launags(L)	E23%	7.5	9.7	11.6	170						
Pievienotais sāls 0.85 grami Pievienotais cukurs 4 grami Augļi un ogas 0 grami	Dārzeni 154.5 grami Kartupeļi 167 grami Gala un zivs 38 grami					<b>KOPĀ:</b>		<b>28.4</b>	<b>30.8</b>	<b>82.6</b>	<b>755</b>
						Siers, biezpiens 10 grami Piena produkti 282 grami					

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	3.5	3.3	18.0	117	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Baltmaize ar ievārījumu	10/10	0.9	0.3	11.8	54	L1 Graudu maize ar krēmsieru	15/20	2.8	6.0	7.2	95
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.6	3.3	37
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	100/3	2.9	3.5	7.3	74	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Cepta zivs fileja	50	6.0	4.5	3.5	75	L4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69						
P4 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54						
Kopā: Brokastis(B)	E37%	10.4	7.6	38.8	267						
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	12.5	13.5	29.9	294						
Kopā: Launags(L)	E23%	4.0	8.7	18.2	165						
Pievienotais sāls 0.86 grami Pievienotais cukurs 3.33 grami Augļi un ogas 63.67 grami	Dārzeni 108.9 grami Kartupeļi 90 grami Gala un zivs 42 grami					<b>KOPĀ:</b>		<b>26.8</b>	<b>29.7</b>	<b>86.9</b>	<b>726</b>
Pievienotais sāls 4.33 grami Pievienotais cukurs 27.13 grami Augļi un ogas 292.67 grami	Dārzeni 630.04 grami Kartupeļi 395.99 grami Gala un zivs 208 grami					Siers, biezpiens 20 grami Piena produkti 289.17 grami					
						Siers, biezpiens 110 grami Piena produkti 1111.45 grami					

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.