

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/15	4.2	2.7	24.9	142	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Sviestmaize	20/4	1.7	3.8	10.1	83	L1 Kellogs ar pienu	85/150	7.0	3.2	35.0	197
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P1 Pavasara-dārzenų zupa	150/4	2.4	3.8	6.8	73						
P2 Cūkgaļas gulašs	80	7.8	11.3	3.6	147						
P3 Griķi, vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130						
P4 Sv. kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	4.0	35						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	11.9	10.5	44.0	321	KOPĀ:	36.9	32.5	144.2	1024	
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	16.7	18.6	45.2	419						
Kopā: Launags(L)	E28%	8.2	3.4	55.0	285						
Pievienotais sāls 0.8 grami						Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami						Piena produkti 436.6 grami					
Augļi un ogas 100.5 grami											

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	2.0	17.0	102	P5 Burkānu salāti ar krējumu	50	0.8	2.0	3.2	37
B2 Sviestmaize ar sieru	20/4/15	5.0	7.8	10.1	134	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	3.2	5.2	11.2	106	L2 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	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	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	9.6	10.6	36.9	284	KOPĀ:	34.2	40.4	102.4	924	
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	16.6	20.1	56.8	478						
Kopā: Launags(L)	E18%	8.0	9.7	8.7	162						
Pievienotais sāls 0.9 grami						Siers, biezpiens 65 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami						Piena produkti 152.5 grami					
Augļi un ogas 114 grami											

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/3	4.8	4.6	27.1	171	P4 Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	1.2	26
B2 Kliju maize ar sviestu, tomātiem	20/4/20	2.0	3.8	10.2	85	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā	50	2.2	8.5	23.3	177
B4 Dārzenų plate (kolrābji, burkāni)	50	0.8	0.0	2.7	16	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.9	3.1	7.4	63						
P2 Cūkgaļas strogonovs	80	7.7	13.1	2.7	159						
P3 Pērļu grūbas, vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	7.5	8.4	43.1	284	KOPĀ:	29.5	40.0	115.8	946	
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	13.7	19.1	40.4	388						
Kopā: Launags(L)	E29%	8.2	12.5	32.3	273						
Pievienotais sāls 0.8 grami						Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami						Piena produkti 318.6 grami					
Augļi un ogas 0 grami											

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis	80	7.6	10.1	1.2	130	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	20/4/20	4.0	5.8	10.4	111
B2 Rudzu maize ar sviestu	15/4	1.1	3.4	6.4	63	L2 Dārzenų plate (tomāti, gurķi, paprika)	90	1.0	0.1	3.5	19
B3 Kakao ar pienu	150	5.0	3.4	13.6	105	L3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P1 Dārzenų solānka	150/4	3.7	5.1	11.9	111	L4 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
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	15	1.1	0.2	6.4	34						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	13.7	16.9	21.2	298	KOPĀ:	34.2	40.4	113.0	983	
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	14.2	17.5	54.9	455						
Kopā: Launags(L)	E23%	6.2	6.0	36.9	230						
Pievienotais sāls 1.03 grami						Siers, biezpiens 25 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami						Piena produkti 177.3 grami					
Augļi un ogas 100 grami											

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar ievārījumu	150/15	5.7	2.8	35.8	193	P5 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.1	3.9	50
B2 Graudu maize ar sviestu	20/4	2.3	5.2	8.6	92	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Tostermaize ar sieru, tomātiem	20/4/15	6.3	9.5	10.6	156
P1 Rasoļņiks ar krējumu	150/4	3.3	3.6	12.2	97	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)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87						
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E39%	14.0	12.0	53.4	381	KOPĀ:	36.9	36.5	124.6	988	
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	16.2	14.2	47.8	390						
Kopā: Launags(L)	E22%	6.7	10.3	23.4	216						
Pievienotais sāls 0.68 grami						Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami						Piena produkti 319.5 grami					
Augļi un ogas 101.67 grami											
Pievienotais sāls 4.21 grami						Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 31 grami						Piena produkti 1404.5 grami					
Augļi un ogas 416.17 grami											

ĒDIENKARTE 3-6g.bērniem 4.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 biežputra ar sviestu	150/3	6.0	5.1	25.6	162	L1 Kliju maize ar sviestu un sieru	20/4/15	5.1	7.8	9.4	132
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	L2 Kāpostu-gurku 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	150	0.0	0.0	3.0	12
P1 Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu	150/5/4	3.6	3.6	8.6	84	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
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	15	1.1	0.2	6.4	34						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	13.3	9.5	49.0	325						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	14.7	13.5	51.6	427						
Kopā: Launags(L)	E21%	6.0	9.2	23.9	205						
Pievienotais sāls 0.97 grami						KOPĀ:		34.0	32.2	124.5	956
Pievienotais cukurs 5.3 grami											
Augļi un ogas 101 grami											
Dārzeņi 143.8 grami						Siers, biezpiens 15 grami					
Kartupeļi 35.8 grami						Piena produkti 303.6 grami					
Gala un zivs 40 grami											

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Omlete	80	7.3	9.3	1.4	122	P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23
B2 Sviestmaize ar tomātiem	20/4/20	1.9	3.9	10.9	87	P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	1.9	33
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4 Auglis(bumbieris, banāns)	50/50	0.8	0.2	14.8	65	L1 Ogu uzpūtenis ar pienu	80/120	4.5	2.5	17.9	113
P1 Dārzeņu zupa	150	2.4	2.8	6.7	62	L2 Sviestmaize	20/4	1.7	3.8	10.1	83
P2 Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	60	9.6	11.1	8.6	199	L3 Grauzamburkāni	100	1.3	0.1	7.2	40
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.0	13.4	30.0	286						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	16.8	17.7	44.4	437						
Kopā: Launags(L)	E25%	7.5	6.4	35.2	235						
Pievienotais sāls 0.75 grami						KOPĀ:		34.4	37.6	109.6	959
Pievienotais cukurs 9 grami											
Augļi un ogas 112 grami						Siers, biezpiens 0 grami					
Dārzeņi 209.2 grami						Piena produkti 170.18 grami					
Kartupeļi 149.2 grami											
Gala un zivs 48 grami											

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	150/15	5.1	2.0	31.1	163	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar sviestu	20/4	2.3	5.2	8.6	92	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	90/20	10.2	9.8	9.0	175
B3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	9.8	88	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.2	8.4	3.1	108	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Rīsi, vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121						
P4 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.4	33						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	7.4	7.2	39.7	255						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	13.8	15.9	47.2	384						
Kopā: Launags(L)	E31%	11.8	14.3	26.4	292						
Pievienotais sāls 1.2 grami						KOPĀ:		33.0	37.4	113.3	931
Pievienotais cukurs 8.7 grami											
Augļi un ogas 116 grami						Siers, biezpiens 65 grami					
Dārzeņi 119.1 grami						Piena produkti 144.6 grami					
Kartupeļi 22.4 grami											
Gala un zivs 40 grami											

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar ievārījumu	150/15	4.8	2.1	38.8	193	L2 Kliju maize ar sviestu, tomātu	20/4/20	2.0	3.8	10.2	85
B2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P1 Siera-dārzeņu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L4 Grauzamburkāni	100	1.3	0.1	7.2	40
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	15	0.9	0.1	7.6	36						
L1 Vārīta ola/krējuma mērce	50/10	5.8	7.8	0.7	99						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	10.8	6.1	47.8	289						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	12.7	17.6	41.8	404						
Kopā: Launags(L)	E25%	9.1	11.6	21.1	236						
Pievienotais sāls 0.9 grami						KOPĀ:		32.6	35.3	110.6	929
Pievienotais cukurs 6 grami											
Augļi un ogas 0 grami						Siers, biezpiens 14.9 grami					
Dārzeņi 216.6 grami						Piena produkti 313.6 grami					
Kartupeļi 181.8 grami											
Gala un zivs 38 grami											

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	150/3	5.2	4.9	26.7	174	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Baltmaize ar ievārījumu	20/15	1.7	0.5	20.3	94	L1 Graudu maize ar krēmsieru	20/20	3.4	6.5	9.3	111
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.6	3.2	37
P1 Šķelto zirņu zupa/krējums	150/4	4.3	5.1	10.9	110	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Cepta zivs fileja	50	6.0	4.5	3.5	75	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103						
P4 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54						
Kopā: Brokastis(B)	E39%	13.0	9.4	56.0	364						
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	15.1	16.1	41.0	376						
Kopā: Launags(L)	E21%	4.7	9.3	25.1	202						
Pievienotais sāls 0.96 grami						KOPĀ:		32.7	34.8	122.1	941
Pievienotais cukurs 4.4 grami											
Augļi un ogas 103.67 grami						Siers, biezpiens 20 grami					
Dārzeņi 116.09 grami						Piena produkti 332.7 grami					
Kartupeļi 134.4 grami											
Gala un zivs 42 grami											
Pievienotais sāls 4.78 grami											
Pievienotais cukurs 33.4 grami						Siers, biezpiens 114.9 grami					
Augļi un ogas 432.67 grami						Piena produkti 1264.68 grami					
Dārzeņi 804.79 grami											
Kartupeļi 523.6 grami											
Gala un zivs 208 grami											