

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

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/2	3.1	3.6	10.4	87	P5 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2
B2 Graudu maize ar gurķi	10/2/15	1.3	2.6	4.7	48	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Kellogs ar pienu	20/120	5.0	2.5	21.6	129
P1 Pavasara-dārzenu zupa	100/3	1.6	2.6	4.5	50	L2 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.6	7.7	3.6	131						
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)	E31%	10.4	10.3	24.1	232	KOPĀ:	29.1	26.3	90.9	741	
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.0	13.4	33.3	328						
Kopā: Launags(L)	E25%	5.8	2.6	33.6	182						
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 99.5 grami										
Pievienotais cukurs 2 grami	Kartupeļi 20 grami					Siers, bieziens 0 grami					
Augļi un ogas 67 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 391 grami					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	1.3	11.0	67	P5 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	50	0.7	2.0	2.9	31
B2 Sviestmaize ar sieru	8/2/15	4.0	5.9	4.0	87	P6 Dzeramais ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B3 "Skolas" dārzenis	100	1.3	0.1	7.2	40	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 Sausmaizīte	5	0.6	0.0	3.8	18
P2 Vistas gaļas kotlete	60	7.7	11.2	5.9	150	L3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P3 Rīsi, vārīti	90	2.3	0.7	25.0	117	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	8.1	7.3	22.3	194	KOPĀ:	30.4	35.7	83.9	790	
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	13.4	18.2	43.2	387						
Kopā: Launags(L)	E26%	8.9	10.2	18.4	209						
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeni 183.9 grami										
Pievienotais cukurs 8.8 grami	Kartupeļi 25 grami					Siers, bieziens 65 grami					
Augļi un ogas 81 grami	Gala un zivs 45 grami					Piena produkti 104 grami					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.2	114	P5 Karkadē dzēriens (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
B2 Kliju maize ar sviestu, tomātiem	10/2/15	1.0	1.9	5.3	44	L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā	50	2.2	8.5	23.3	177
B3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	1.3	2.2	5.0	43	L3 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P2 Cūkgaļas strogonovs	80	6.5	9.5	2.7	144						
P3 Pērļu grūbas,vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71						
P4 Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	1.2	26						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	4.2	5.0	25.5	166	KOPĀ:	22.7	31.9	87.6	749	
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	10.0	14.2	24.1	284						
Kopā: Launags(L)	E40%	8.5	12.7	38.0	299						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 106.4 grami										
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 17 grami					Siers, bieziens 0 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 285 grami					

Ceturtdienas											
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 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
B2 Rudzu maize ar gurķi	10/2/20	0.9	1.8	4.8	40	L2 "Skolas" dārzenis	100	1.3	0.1	7.2	40
B3 Kakao ar pienu	100	3.4	2.3	7.1	62	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39
P1 Makaroni ar sieru	120/25	8.6	9.6	31.3	262	L4 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
P3 Mannā biezputra ar ķīseli	40/80	1.4	0.5	12.6	61						
P4 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	11.8	14.1	13.1	233	KOPĀ:	28.3	36.2	81.2	793	
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	11.2	12.8	50.4	379						
Kopā: Launags(L)	E23%	5.2	9.3	17.7	181						
Pievienotais sāls 0.48 grami	Dārzeni 170.1 grami										
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, bieziens 25 grami					
Augļi un ogas 9 grami	Gala un zivs 15 grami					Piena produkti 167 grami					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar ievārījumu	100/5	3.8	1.9	20.5	115	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 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Tosternaize 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)	E34%	10.7	8.3	33.0	251	KOPĀ:	29.4	28.9	86.0	729	
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	12.9	12.7	38.5	323						
Kopā: Launags(L)	E21%	5.7	7.9	14.4	155						
Pievienotais sāls 0.61 grami	Dārzeni 73.83 grami										
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 112.66 grami					Siers, bieziens 20 grami					
Augļi un ogas 61.67 grami	Gala un zivs 50 grami					Piena produkti 279 grami					
Pievienotais sāls 3.94 grami	Dārzeni 633.73 grami					Siers, bieziens 110 grami					
Pievienotais cukurs 27.8 grami	Kartupeļi 174.66 grami										
Augļi un ogas 278.67 grami	Gala un zivs 190 grami					Piena produkti 1226 grami					