

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

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ievārījumu	100/5	3.5	1.6	22.0	117	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/4	1.7	2.5	8.0	63	L3 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35
P2 Kurzemes strogonovs	80	6.6	7.9	2.8	130	L4 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L5 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	10.4	8.0	34.4	252						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	11.7	13.8	36.5	342						
Kopā: Launags(L)	E24%	7.8	7.8	19.0	187	KOPĀ:	29.9	29.7	89.9	781	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 184 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 40 grami					Piena produkti 285.5 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.6	17.7	113	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar gurķi	15/4/15	1.4	3.6	7.5	70	L1 Biezpiena saldā masa ar marmelādi	70	8.2	3.8	9.6	113
B3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P1 Frikadeļu zupa	100/2	5.2	6.3	6.8	106	L3 Tēja augļu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Makaroni ar sieru	80/15	5.1	5.8	18.6	161	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Jauno kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	5.8	7.2	27.2	192						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	12.4	14.3	43.2	365						
Kopā: Launags(L)	E28%	10.1	9.0	21.9	219	KOPĀ:	28.3	30.4	92.3	776	
Pievienotais sāls 0.57 grami	Dārzeni 70.54 grami					Siers, biezpiens 70 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Kartupeļi 40 grami					Piena produkti 93 grami					
Augļi un ogas 60.5 grami	Gala un zivs 23 grami										

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	3.4	2.5	12.0	84	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	20/4/15	3.8	5.6	10.3	108
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/15/1	2.2	3.8	8.0	77	L2 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
P1 Aukstā biešu zupa ar olu	100/3	2.2	1.6	5.8	47	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	10.3	11.7	32.6	280	L4 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P3 Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	5.7	6.3	20.0	161						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	13.8	13.5	52.6	392						
Kopā: Launags(L)	E27%	5.8	5.8	31.5	208	KOPĀ:	25.3	25.5	104.1	762	
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 211 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 4.83 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 145 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 55 grami										

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/10	3.6	1.5	21.0	112	P5 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	0.0	0
B2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46	L1 Graudu maize ar biezpiena masu un to	20/40	5.5	4.0	9.7	102
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Cepumi	15	1.0	1.9	10.5	63
P1 Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem,krējum	100/3	2.0	3.4	5.7	64	L3 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
P2 Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.9	9.6	4.6	154	L4 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58						
P4 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10.8	8.1	34.3	254						
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	10.9	15.6	23.8	305						
Kopā: Launags(L)	E28%	7.9	6.0	29.3	213	KOPĀ:	29.6	29.8	87.5	772	
Pievienotais sāls 1.5 grami	Dārzeni 206.7 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 2.8 grami	Kartupeļi 107.66 grami					Piena produkti 289 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.1	3.6	20.0	130	P5 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0.9	2.5	4.3	46
B2 Kliju maize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	5.8	29	P6 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128
P1 Dārzeņu zupa ar nūdelēm	100	2.0	2.3	5.7	53	L2 Tomāti ,svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	50	7.5	6.1	4.7	100	L3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Rīsi,vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P4 Krējuma mērce	20	0.4	2.2	1.4	27						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	10.8	7.8	34.8	255						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	12.4	14.1	32.6	308						
Kopā: Launags(L)	E23%	5.6	9.3	15.5	171	KOPĀ:	28.9	31.1	83.0	734	
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 89.97 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 2.8 grami	Kartupeļi 17.5 grami					Piena produkti 267 grami					
Augļi un ogas 66.5 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 4.37 grami	Dārzeni 762.21 grami					Siers, biezpiens 120 grami					
Pievienotais cukurs 21.43 grami	Kartupeļi 205.16 grami					Piena produkti 1079.5 grami					
Augļi un ogas 247 grami	Gala un zivs 208 grami										