

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/ Rudens sezona

Pirmdiena															
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor				
B1	4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.0	3.9	17.2	113	P5	Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32		
B2	Kliju maize ar sviestu, gurķiem	8/2/10	0.8	1.8	4.1	37	P6	Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22		
B3	Kafijas dzēriens ar pienu	100	2.3	1.4	6.4	48	L1	Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79		
P1	Siera-dārzeni zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L2	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	40	1.4	2.0	4.7	44		
P2	Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L3	Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40		
P3	Griķi ,vārīti	80	3.9	1.2	21.9	116	L4	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0		
P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29	L5	Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29		
Kopā: Brokastis(B)		E25%	7.1	7.2	27.6	198	KOPĀ:								
Kopā: Pusdienas(P)		E51%	13.1	16.3	44.7	404									
Kopā: Launags(L)		E24%	8.1	10.6	14.4	192									
Pievienotais sāls 0.668 grami		Dārzeni 126.5 grami													
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 30 grami					Siers, biežpiens 10 grami								
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 138.66 grami								
												28.3	34.1	86.8	793

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar ievārījumu	100/5	3.8	1.9	20.5	115	P5	Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2	Sviestmaize	8/2	0.7	1.9	4.0	36	L1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	70/20/3	10.7	4.4	2.0	101
B3	Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2	Saldskābmaize ar sviestu	10/2	0.6	1.7	5.0	39
P1	Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.5	59	L3	Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P2	Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L4	Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P3	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	80	2.1	1.8	21.4	112							
P4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	4.5	3.7	26.6	160							
	Kopā: Pusdienas(P)	E55%	13.4	17.9	47.3	400							
	Kopā: Launags(L)	E24%	11.5	6.3	14.8	173							
	Pievienotais sāls 0.8 grami												
	Pievienotais cukurs 6.1 grami												
	Augļi un ogas 60.5 grami												

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Omlete	60	5.4	6.5	1.0	87	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar gurķiem	10/2/10	1.2	2.6	4.6	48	P6 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
B3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	100	3.2	1.4	21.5	113
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	100/3	2.2	3.5	4.3	58	L2 Piens	120	3.4	3.0	5.7	63
P2 Cūkgaļas strogonovs	80	6.5	9.0	2.7	139	L3 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P3 Pērļu grūbas,vārītas	80	2.3	0.7	22.8	107						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.6	5.4	58						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	6.7	9.1	7.6	143	KOPĀ:	25.8	30.5	88.8	763	
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	12.3	16.8	48.3	419						
Kopā: Launags(L)	E26%	6.8	4.6	32.9	202						
Pievienotais sāls 2.05 grami	Dārzeni 106.7 grami										
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 14 grami					Siers, biežpiens 0 grami					
Augļi un ogas 62.2 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 208 grami					

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar zemeņu mērci	100/15	3.3	1.4	20.7	109	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
B3 Piens	120	3.4	3.0	5.7	63	L2 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30
P1 Frikadeļu zupa	100/2	5.2	6.3	6.8	106	L3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Makaroni ar sieru	90/15	5.7	5.2	24.5	180	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Tomāti ar dillēm	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	8.0	8.1	33.5	240	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	12.2	11.7	45.5	351						
Kopā: Launags(L)	E21%	4.0	8.4	17.0	161						
Pievienotais sāls 0.58 grami	Dārzeni 107.54 grami										
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 40 grami										
Augļi un ogas 70 grami	Gala un zivs 38 grami										
						Siers, biežpiens 15 grami					
						Piena produkti 191 grami					

Piektdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/4	3.1	3.4	10.9	87	P5	Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2	Kliju maize ar tomātiem	8/2/10	0.8	1.8	4.2	37	L1	Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128
B3	Piens	100	2.8	2.5	4.7	53	L2	Biešu-pupiņu salāti ar krējumu	100	2.4	4.1	7.2	78
P1	Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L3	Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P2	Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58							
P3	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.7	3.0	2.8	39							
P4	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli	40/100	0.7	2.2	21.8	111							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	6.7	7.7	19.8	178	KOPĀ:						
	Kopā: Pusdienas(P)	E46%	11.6	10.9	48.0	333							
	Kopā: Launags(L)	E29%	7.4	12.9	15.7	213							
	Pievienotais sāls 0.65 grami	Dārzeni	141.4	grami									
	Pievienotais cukurs 8.1 grami	Kartupeļi	82.66	grami									
	Augļi un ogas 0.5 grami	Gala un zivs	50	grami									
	Pievienotais sāls 4.748 grami	Dārzeni	590.94	grami									
	Pievienotais cukurs 27.2 grami	Kartupeļi	181.66	grami									
	Augļi un ogas 253.2 grami	Gala un zivs	218	grami									