

ĒDIENKARTE 1-2g.bērniem 2.nedēļa B /

vasaras sezona

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	100/5	3.1	2.0	13.4	85	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	L1 Jogurts	100	2.5	1.8	12.2	76
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	L2 Sviestmaize ar sieru	10/2/15	4.2	5.9	5.1	92
P1 Siera-dārzenu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L3 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 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.1	1.8	28						
P4 Karkadē dzēriens (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	4.0	3.9	20.1	133						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	12.2	13.2	46.7	393						
Kopā: Launags(L)	E27%	6.9	8.2	23.1	197	KOPĀ:	23.2	25.3	90.0	724	
Pievienotais sāls 0.72 grami	Dārzeni 89.5 grami					Siers, biezpiens 25 grami					
Pievienotais cukurs 2.66 grami	Kartupeļi 30 grami					Piena produkti 164 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.7	116	P5 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2
B2 Graudu maize ar gurķiem	10/2/10	1.2	2.6	4.6	48	P6 Rupjmaize veidņu	15	1.0	0.2	6.7	33
B3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Biezpiena masa ar cukuru/kanēli	95	10.0	9.1	6.4	157
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	2.2	3.0	5.0	55	L2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P2 Vistas gaļas stroganovs	70	6.2	8.4	3.1	108	L3 Karkadē tēja (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P3 Rīsi, vārīti	90	2.3	0.7	25.0	117						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.6	4.4	54						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	4.4	5.7	25.2	172						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	12.4	15.8	44.7	371	KOPĀ:	27.6	32.5	81.1	740	
Kopā: Launags(L)	E27%	10.8	10.9	11.1	198	Siers, biezpiens 65 grami					
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 104.4 grami					Piena produkti 110 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami	Kartupeļi 17 grami										
Augļi un ogas 8.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci	100/15	3.4	1.4	18.6	101	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	L1 Baltmaize ar krēmsieru	20/20	2.8	5.1	10.8	101
B3 Piens	150	4.5	3.0	7.0	74	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54
P1 Biešu zupa ar krējumu	100/2	2.1	3.5	7.7	72	L3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Dārzenu sautējums ar vistas gaļu, krēju	150/10	8.8	11.2	19.3	207	L4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P3 Tomātu-lociņu salāti ar eļļu	50	0.6	2.6	1.8	33						
P4 Dzeramais ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	8.8	6.3	30.4	215						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	12.6	17.5	35.4	346	KOPĀ:	25.5	32.6	88.2	750	
Kopā: Launags(L)	E25%	4.1	8.9	22.4	189	Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 204.8 grami					Piena produkti 225 grami					
Pievienotais cukurs 8.3 grami	Kartupeļi 119 grami										
Augļi un ogas 78.17 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu kultenis	50	4.7	6.3	0.8	81	P5 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2
B2 Sviestmaize ar tomātiem	15/4/10	1.4	3.7	8.0	72	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Kakao ar pienu	100	3.4	2.3	9.1	70	L1 Smalkmaizīte	35	3.8	4.0	21.6	130
P1 Rasoļņiks ar krējumu	100/3	2.2	2.9	8.1	69	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Cūkgaļas gulašs	80	7.8	11.3	3.6	147	L3 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P3 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87						
P4 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	9.5	12.3	17.8	223						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	14.1	17.7	34.2	357	KOPĀ:	27.6	34.1	81.3	744	
Kopā: Launags(L)	E22%	4.0	4.1	29.3	163	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.65 grami	Dārzeni 87.83 grami					Piena produkti 121 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami	Kartupeļi 30 grami										
Augļi un ogas 66.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena zupa ar rīsiem	120	2.6	2.3	13.3	84	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	L1 Saldskābmaize ar puscupinātu desu	30/4/20	5.2	9.5	15.5	171
P1 Bērnu soļanka veģetārā/krējumu	100/3	0.8	3.1	4.7	51	L2 Gurķi,svaigi	30	0.2	0.0	0.8	4
P2 Zivju kotlete	60	12.5	6.3	8.2	140	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69	L4 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P4 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36						
P5 Dzeramais ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	4.4	7.0	19.8	161						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	17.0	13.9	33.4	330	KOPĀ:	27.5	30.6	83.4	728	
Kopā: Launags(L)	E32%	6.2	9.7	30.3	236	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 97.93 grami					Piena produkti 96.37 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 89.3 grami										
Augļi un ogas 68 grami	Gala un zivs 75 grami										
Pievienotais sāls 3.87 grami	Dārzeni 584.46 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 30.46 grami	Kartupeļi 285.3 grami					Piena produkti 716.37 grami					
Augļi un ogas 281.17 grami	Gala un zivs 235 grami										

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.