

ĒDIENKARTE 3.nedēļa, 1-2g. bērniem B / Rudens sezona (sk. progr.)

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/10	3.4	1.4	20.6	108	P4 Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	100	0.0	0.0	0.2	1
B2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Kellogs	20	1.4	0.1	15.9	71
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Dārzenu zupa	100	1.8	2.0	4.5	43	L3 Graudu maize ar krēmsieru	10/15	2.0	4.4	4.8	67
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	10.3	9.9	31.8	260						
P3 Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	3.0	34						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	4.5	4.0	36.2	200	KOPĀ:	27.2	26.5	109.8	794	
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	13.3	14.1	43.8	361						
Kopā: Launags(L)	E29%	9.4	8.5	29.8	234						
Pievienotais sāls 1.05 grami	Dārzeni 99.18 grami										
Pievienotais cukurs 3.5 grami	Kartupeļi 17.33 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 106.5 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 262 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	2.1	10.5	73	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
B3 Auglis (banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53	L2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81
P1 Tefteli krējuma mērcē	50/30	7.4	9.5	4.3	155	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vārīti kus-kus putraimi	80	1.2	0.1	7.4	36						
P3 Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26						
P4 Ogu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	100/15	0.4	5.2	15.3	111						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	4.8	2.3	30.2	161	KOPĀ:	25.2	32.7	83.3	766	
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	10.6	16.9	35.0	361						
Kopā: Launags(L)	E32%	9.7	13.5	18.2	243						
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 49.6 grami										
Pievienotais cukurs 9 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 50 grami					
Augļi un ogas 74 grami	Gala un zivs 43 grami					Piena produkti 112 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 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Graudu maize ar tomātiem	8/2/10	1.0	2.4	3.8	42	L1 Vārīta ola	25	2.8	2.9	0.2	39
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu	30	1.1	2.8	1.8	38
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	100/3	2.8	2.8	10.9	84	L3 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P2 Rudens dārzeni un gaļas sautējums, kr	150/10	8.9	11.1	15.8	220	L4 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Dzeramais ūdens ar cidonijām	100	0.0	0.0	0.6	3						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10.2	9.5	31.0	252	KOPĀ:	28.2	31.9	82.5	763	
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	12.8	14.0	33.0	337						
Kopā: Launags(L)	E23%	5.1	8.4	18.5	173						
Pievienotais sāls 0.86 grami	Dārzeni 165.26 grami										
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 121.6 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Augļi un ogas 107 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 Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli	100	2.6	2.7	12.8	88	P5 Dārzenu salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.0	3.3	32
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	P6 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2
B3 Kakao ar pienu	100	2.8	1.9	6.2	53	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	2.0	2.8	5.0	52	L1 Dārzenu rasols	100	2.6	3.5	9.5	83
P2 Cūkgaļas kotlete	60	9.9	12.1	10.6	220	L2 Sviestmaize ar sieru	10/2/15	4.2	5.9	5.1	92
P3 Griķi ,vārīti	50	2.4	0.7	13.7	73	L3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	6.2	6.5	23.7	181	KOPĀ:	30.0	34.5	81.5	793	
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	17.0	18.6	41.2	429						
Kopā: Launags(L)	E23%	6.8	9.4	16.6	183						
Pievienotais sāls 0.966 grami	Dārzeni 173.43 grami										
Pievienotais cukurs 5.83 grami	Kartupeļi 57 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 8.5 grami	Gala un zivs 52 grami					Piena produkti 147.33 grami					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.0	3.9	18.7	119	P5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
B2 Baltmaize ar ievārījumu	10/15	0.9	0.3	15.2	68	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	10/2/10	2.0	2.9	5.2	56
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Dārzenu plate	50	0.5	0.0	1.6	9
P1 Dārzenu zupa ar nūdelēm	100	1.6	1.9	5.7	48	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39
P2 Cepta zivs fileja	50	7.4	5.6	4.2	92	L4 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļi ar biezpienu un krējumu	80/40	6.4	1.8	12.7	100						
P4 Ogu sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	9.6	39						
Kopā: Brokastis(B)	E39%	10.9	8.2	42.9	283	KOPĀ:	29.8	25.1	94.4	721	
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	15.8	10.2	42.0	327						
Kopā: Launags(L)	E16%	3.1	6.7	9.5	112						
Pievienotais sāls 0.71 grami	Dārzeni 60.07 grami										
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 97.5 grami					Siers, biezpiens 32 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 60 grami					Piena produkti 291.66 grami					
Pievienotais sāls 4.186 grami	Dārzeni 547.54 grami					Siers, biezpiens 112 grami					
Pievienotais cukurs 25.83 grami	Kartupeļi 293.43 grami					Piena produkti 1097.99 grami					
Augļi un ogas 396 grami	Gala un zivs 235 grami										