

ĒDIENKARTE 1-2g.bērniem 4.nedēļa B/ Pavasara sezona (sk.progr.)

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.7	20.3	133	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	P6 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Kliju maize ar sviestu un sieru	15/4/20	5.8	9.0	7.1	136
P1 Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	2.5	2.5	5.8	57	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	100	5.6	4.8	15.0	146	L3 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
P3 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	11.0	7.9	36.7	264	KOPĀ:	27.6	27.4	94.1	768	
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	9.6	10.4	41.1	320						
Kopā: Launags(L)	E24%	7.1	9.1	16.3	184						
Pievienotais sāls 0.68 grami	Dārzeņi 194.66 grami										
Pievienotais cukurs 3.3 grami	Kartupeļi 24 grami					Siers, biežpiens 20 grami					
Augļi un ogas 61 grami	Gala un zivs 27 grami					Piena produkti 269 grami					

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Omlete	80	7.3	8.3	1.4	113	P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16
B2 Zirnīši ar krējumu	30	1.2	1.0	3.6	30	P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27
B3 Gaudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B4 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
P1 Dārzeņu zupa	100	1.6	1.9	4.5	42	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
P2 Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	60	9.4	10.0	8.0	187	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8
Kopā: Brokastis(B)	E25%	9.4	11.7	11.5	195	KOPĀ:	28.5	34.3	76.5	767	
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	14.4	14.7	41.3	385						
Kopā: Launags(L)	E24%	4.8	8.0	23.8	187						
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeņi 101.98 grami										
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 99.99 grami					Siers, biežpiens 0 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 63 grami					Piena produkti 47.28 grami					

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/15	3.4	1.4	24.6	124	P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29
B2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	P5 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B4 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	90/20	10.2	9.8	9.0	175
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.7	60	L2 Sviestmaize	10/2	0.8	1.9	5.1	41
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.2	8.4	3.1	108	L3 Tēja piparmētru	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
Kopā: Brokastis(B)	E25%	5.4	3.3	35.6	199	KOPĀ:	27.8	30.1	97.2	786	
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	11.2	14.6	39.7	333						
Kopā: Launags(L)	E32%	11.2	12.2	21.9	253						
Pievienotais sāls 0.99 grami	Dārzeņi 198 grami										
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 15 grami					Siers, biežpiens 65 grami					
Augļi un ogas 74 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 110 grami					

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	3.5	3.3	18.6	119	P5 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	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	20/100	4.4	2.1	20.6	120
P1 Cepta zivs fileja	50	6.0	4.5	3.5	75	L2 Gaudu maize ar krēmsieru	10/15	2.1	4.4	5.2	70
P2 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69	L3 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54						
P4 Sīrupa ķīselis ar putukrējumu	100/15	0.4	5.3	9.5	87						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	10.2	7.5	35.1	250	KOPĀ:	28.0	29.4	100.4	787	
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	10.0	15.3	32.3	308						
Kopā: Launags(L)	E29%	7.8	6.7	33.0	229						
Pievienotais sāls 0.46 grami	Dārzeņi 145 grami										
Pievienotais cukurs 6.5 grami	Kartupeļi 70 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Augļi un ogas 9.17 grami	Gala un zivs 42 grami					Piena produkti 401.17 grami					
Pievienotais sāls 2.98 grami	Dārzeņi 639.64 grami										
Pievienotais cukurs 24.8 grami	Kartupeļi 208.99 grami					Siers, biežpiens 100 grami					
Augļi un ogas 144.17 grami	Gala un zivs 172 grami					Piena produkti 827.45 grami					