

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

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	8	0.6	0.1	3.4	18
B2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L1 Kliju maize ar sviestu un sieru	10/2/15	4.2	5.9	4.7	91
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	30	0.5	0.6	1.7	13
P1 Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	2.4	2.4	5.8	56	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	9.4	7.2	34.4	276	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
P4 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	11.0	7.9	36.7	264						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	13.0	12.2	46.3	386						
Kopā: Launags(L)	E18%	4.9	7.0	14.3	141	KOPĀ:	28.9	27.1	97.3	791	
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeņi 131.66 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami	Kartupeļi 24 grami					Piena produkti 270 grami					
Augļi un ogas 67.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena

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 Sviestmaize ar tomātiem	8/2/10	0.8	1.9	4.4	38	P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	1.9	33
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	P6 Dzeramais ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B4 Auglis(bumbieris, banāns)	30/30	0.5	0.2	8.8	39	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Dārzeņu zupa	100	1.6	1.9	4.5	42	L1 Ogu uzpūtenis ar pienu	80/120	4.5	2.5	17.9	113
P2 Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	60	9.6	10.1	8.6	190	L2 Sausmaizīte	5	0.6	0.0	3.8	18
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3 "Skolas" dārzeņi	100	1.3	0.1	7.2	40
Kopā: Brokastis(B)	E27%	8.5	10.3	16.6	198						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	15.0	15.5	35.5	373	KOPĀ:	30.0	28.4	81.1	742	
Kopā: Launags(L)	E23%	6.5	2.6	29.0	170	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeņi 186.98 grami					Piena produkti 158.28 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Kartupeļi 99.99 grami										
Augļi un ogas 78.5 grami	Gala un zivs 48 grami										

Trešdiena

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	24.2	123	P5 Karkadē dzēriens (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
B2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	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	6.6	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 (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P3 Rīsi, vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P4 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.8	2.0	3.4	33						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	4.6	4.0	28.5	169						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	11.9	14.2	36.0	315	KOPĀ:	27.7	30.3	84.4	729	
Kopā: Launags(L)	E34%	11.2	12.2	19.9	245	Siers, biezpiens 65 grami					
Pievienotais sāls 0.99 grami	Dārzeņi 98 grami					Piena produkti 110 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Kartupeļi 15 grami										
Augļi un ogas 76 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu putrainu biezputra ar sviestu	100/2	3.6	3.1	12.2	91	P5 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
B2 Graudu maize ar gurķiem	8/2/10	1.0	2.4	3.7	41	L1 Vārīta ola/krējuma mērce	50/10	5.8	7.8	0.7	99
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Kliju maize ar sviestu, tomātu	10/2/15	1.0	1.9	5.3	44
P1 Siera-dārzeņu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu, krēju	150/10	8.5	10.0	19.3	195	L4 "Skolas" dārzeņi	100	1.3	0.1	7.2	40
P3 Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	2.2	30						
P4 Ogu sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.1	33						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.6	9.5	25.0	229	KOPĀ:	29.9	35.2	81.0	767	
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	11.2	15.9	40.9	348	Siers, biezpiens 10 grami					
Kopā: Launags(L)	E25%	8.2	9.8	15.2	190	Piena produkti 276 grami					
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeņi 266.5 grami										
Pievienotais cukurs 2 grami	Kartupeļi 124 grami										
Augļi un ogas 0 grami	Gala un zivs 38 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	18.0	117	P5 Dzeramais 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 Graudu maize ar krēmsieru	10/20	2.4	5.6	5.4	82
P1 Cepta zivs fileja	50	6.0	4.5	3.5	75	L2 Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.6	3.3	37
P2 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54	L4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P4 Ogu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	100/15	0.4	5.2	15.8	112						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	10.2	7.5	34.4	248	KOPĀ:	23.7	31.1	89.3	733	
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	10.0	15.3	38.6	334	Siers, biezpiens 20 grami					
Kopā: Launags(L)	E21%	3.5	8.3	16.4	152	Piena produkti 301.17 grami					
Pievienotais sāls 0.66 grami	Dārzeņi 92.9 grami										
Pievienotais cukurs 7.06 grami	Kartupeļi 70 grami										
Augļi un ogas 70.17 grami	Gala un zivs 42 grami										
Pievienotais sāls 3.9 grami	Dārzeņi 776.04 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 28.66 grami	Kartupeļi 332.99 grami					Piena produkti 1115.45 grami					
Augļi un ogas 292.17 grami	Gala un zivs 208 grami										