

ĒDIENKARTE 4.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona

| Pirmdienas                        |                       |        |       |       |       |                               |         |        |       |       |       |
|-----------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------------------------------|---------|--------|-------|-------|-------|
| Ēdiena nosaukums                  | Gat.sv                | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums              | Gat.sv  | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| B1 Mannas biezputra ar āboliem    | 100                   | 3.2    | 1.3   | 15.6  | 87    | P5 Rudzu maize                | 10      | 0.7    | 0.1   | 4.3   | 22    |
| B2 Baltmaize ar krēmsieru         | 10/15                 | 1.7    | 3.7   | 5.6   | 63    | L1 Rudzu maize ar olu         | 15/4/25 | 3.9    | 6.3   | 6.6   | 103   |
| B3 Tēja augļu                     | 100                   | 0.0    | 0.0   | 2.0   | 8     | L2 Zirņiši ar gurķiem un eļļu | 40      | 1.4    | 2.0   | 4.7   | 44    |
| P1 Veģetārā solanka               | 100                   | 0.7    | 1.4   | 4.6   | 34    | L3 Tēja liepziedu             | 100     | 0.0    | 0.0   | 2.0   | 8     |
| P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem  | 150                   | 10.1   | 10.7  | 29.3  | 267   | L4 Auglis(banāns)             | 60      | 0.7    | 0.1   | 12.0  | 53    |
| P3 Redīsu-gurķu salāti ar krējumu | 50                    | 0.7    | 2.0   | 1.2   | 26    |                               |         |        |       |       |       |
| P4 Sīrupa dzēriens                | 100                   | 0.0    | 0.0   | 8.0   | 32    |                               |         |        |       |       |       |
| Kopā: Brokastis(B)                | E21%                  | 4.9    | 5.0   | 23.2  | 158   | KOPĀ:                         | 23.2    | 27.6   | 95.9  | 747   |       |
| Kopā: Pusdienas(P)                | E51%                  | 12.3   | 14.2  | 47.4  | 382   |                               |         |        |       |       |       |
| Kopā: Launags(L)                  | E28%                  | 6.0    | 8.4   | 25.4  | 208   |                               |         |        |       |       |       |
| Pievienotais sāls 1.64 grami      | Dārzeni 125.94 grami  |        |       |       |       | Siers, biezpiens 15 grami     |         |        |       |       |       |
| Pievienotais cukurs 4.58 grami    | Kartupeļi 19.33 grami |        |       |       |       | Piena produkti 64 grami       |         |        |       |       |       |
| Augļi un ogas 81 grami            | Gala un zivs 40 grami |        |       |       |       |                               |         |        |       |       |       |

| Otrdienas                         |                       |        |       |       |       |                           |        |        |       |       |       |
|-----------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Ēdiena nosaukums                  | Gat.sv                | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums          | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu | 100/2                 | 2.9    | 2.9   | 17.7  | 109   | P5 Ogu uzpūtenis ar pienu | 60/100 | 3.8    | 2.1   | 15.8  | 98    |
| B2 Sausmaizīte ar ievārījumu      | 5/7                   | 0.7    | 0.0   | 8.6   | 37    | L1 Biezpiens ar gurķiem   | 90     | 9.3    | 4.5   | 2.0   | 95    |
| B3 Tēja piparmētru                | 100                   | 0.0    | 0.0   | 2.0   | 8     | L2 Kliju maize            | 10     | 0.9    | 0.2   | 4.7   | 26    |
| P1 Vistas gaļas kotlete           | 60                    | 8.4    | 12.9  | 8.5   | 179   | L3 Tēja liepziedu         | 100    | 0.0    | 0.0   | 2.0   | 8     |
| P2 Griķi ,vārīti                  | 60                    | 2.9    | 0.9   | 16.5  | 87    | L4 Auglis(ābols)          | 60     | 0.2    | 0.5   | 5.9   | 29    |
| P3 Krējuma mērce                  | 20                    | 0.4    | 3.2   | 1.4   | 36    |                           |        |        |       |       |       |
| P4 Tomātu salāti ar eļļu          | 50                    | 0.5    | 4.1   | 1.8   | 46    |                           |        |        |       |       |       |
| Kopā: Brokastis(B)                | E20%                  | 3.6    | 2.9   | 28.3  | 155   | KOPĀ:                     | 30.0   | 31.3   | 86.8  | 758   |       |
| Kopā: Pusdienas(P)                | E59%                  | 16.0   | 23.2  | 43.9  | 446   |                           |        |        |       |       |       |
| Kopā: Launags(L)                  | E21%                  | 10.4   | 5.2   | 14.6  | 157   |                           |        |        |       |       |       |
| Pievienotais sāls 0.7 grami       | Dārzeni 55 grami      |        |       |       |       | Siers, biezpiens 60 grami |        |        |       |       |       |
| Pievienotais cukurs 5 grami       | Kartupeļi 0 grami     |        |       |       |       | Piena produkti 179 grami  |        |        |       |       |       |
| Augļi un ogas 78 grami            | Gala un zivs 50 grami |        |       |       |       |                           |        |        |       |       |       |

| Trešdienas                              |                       |        |       |       |       |                                    |         |        |       |       |       |
|-----------------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|------------------------------------|---------|--------|-------|-------|-------|
| Ēdiena nosaukums                        | Gat.sv                | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums                   | Gat.sv  | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu  | 100/10                | 2.8    | 3.4   | 16.7  | 110   | P5 Saldskābmaize                   | 10      | 0.6    | 0.1   | 5.0   | 24    |
| B2 Baltmaize ar sviestu                 | 15/4                  | 1.3    | 3.7   | 7.6   | 70    | L1 Graudu maize ar sieru, tomātiem | 15/4/20 | 6.4    | 10.1  | 7.2   | 149   |
| B3 Kakao ar pienu                       | 150                   | 4.1    | 2.8   | 12.2  | 90    | L2 Tēja liepziedu                  | 100     | 0.0    | 0.0   | 2.0   | 8     |
| P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu         | 100/3                 | 2.7    | 3.2   | 6.8   | 68    | L3 Auglis(banāns)                  | 60      | 0.7    | 0.1   | 12.0  | 53    |
| P2 Dārzenu ragu ar krējumu              | 150/10                | 2.6    | 8.2   | 15.4  | 151   |                                    |         |        |       |       |       |
| P3 Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu | 50                    | 0.3    | 3.0   | 1.5   | 34    |                                    |         |        |       |       |       |
| P4 Sīrupa dzēriens                      | 100                   | 0.0    | 0.0   | 8.0   | 32    |                                    |         |        |       |       |       |
| Kopā: Brokastis(B)                      | E34%                  | 8.2    | 9.9   | 36.5  | 269   | KOPĀ:                              | 21.6    | 34.6   | 94.4  | 789   |       |
| Kopā: Pusdienas(P)                      | E39%                  | 6.3    | 14.4  | 36.7  | 310   |                                    |         |        |       |       |       |
| Kopā: Launags(L)                        | E27%                  | 7.1    | 10.2  | 21.2  | 210   |                                    |         |        |       |       |       |
| Pievienotais sāls 0.7 grami             | Dārzeni 195.4 grami   |        |       |       |       | Siers, biezpiens 20 grami          |         |        |       |       |       |
| Pievienotais cukurs 9 grami             | Kartupeļi 87.5 grami  |        |       |       |       | Piena produkti 193 grami           |         |        |       |       |       |
| Augļi un ogas 60 grami                  | Gala un zivs 10 grami |        |       |       |       |                                    |         |        |       |       |       |

| Ceturtdienas                           |                       |        |       |       |       |                               |        |        |       |       |       |
|----------------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 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 Dzeramais ūdens ar citronu | 100    | 0.1    | 0.0   | 0.2   | 1     |
| B2 Saldskābmaize ar gurķiem            | 10/2/10               | 0.7    | 1.7   | 5.3   | 40    | P6 Rudzu maize                | 15     | 1.1    | 0.2   | 6.4   | 34    |
| B3 Piens                               | 120                   | 3.8    | 3.0   | 5.3   | 63    | L1 Vācu kartupeļu salāti      | 100    | 2.6    | 5.5   | 9.3   | 98    |
| P1 Borščs ar krējumu                   | 100/3                 | 2.2    | 2.6   | 6.4   | 59    | L2 Graudu maize ar sviestu    | 10/2   | 1.2    | 2.6   | 4.3   | 46    |
| P2 Vistas gaļas mērce                  | 80                    | 5.9    | 9.9   | 2.7   | 118   | L3 Tēja augļu                 | 100    | 0.0    | 0.0   | 2.0   | 8     |
| P3 Rīsi,vārīti                         | 60                    | 1.5    | 0.9   | 16.4  | 81    | L4 Auglis(melone)             | 60     | 0.4    | 0.0   | 5.5   | 23    |
| P4 Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | 50                    | 0.5    | 2.5   | 2.2   | 34    |                               |        |        |       |       |       |
| Kopā: Brokastis(B)                     | E32%                  | 8.8    | 8.4   | 30.9  | 237   | KOPĀ:                         | 24.2   | 32.6   | 86.3  | 739   |       |
| Kopā: Pusdienas(P)                     | E44%                  | 11.3   | 16.1  | 34.4  | 327   |                               |        |        |       |       |       |
| Kopā: Launags(L)                       | E24%                  | 4.1    | 8.1   | 21.0  | 176   |                               |        |        |       |       |       |
| Pievienotais sāls 0.87 grami           | Dārzeni 138 grami     |        |       |       |       | Siers, biezpiens 0 grami      |        |        |       |       |       |
| Pievienotais cukurs 3.9 grami          | Kartupeļi 69 grami    |        |       |       |       | Piena produkti 217 grami      |        |        |       |       |       |
| Augļi un ogas 67.5 grami               | Gala un zivs 40 grami |        |       |       |       |                               |        |        |       |       |       |

| Piekdienas                           |                           |        |       |       |       |                            |        |        |       |       |       |
|--------------------------------------|---------------------------|--------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Ēdiena nosaukums                     | Gat.sv                    | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums           | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| B1 Kviešu biezputra ar sviestu       | 100/2                     | 3.4    | 2.8   | 16.7  | 106   | P5 Sīrupa dzēriens         | 100    | 0.0    | 0.0   | 8.0   | 32    |
| B2 Saldskābmaize ar gurķiem          | 8/2/10                    | 0.6    | 1.7   | 4.3   | 36    | L1 Jogurts                 | 100    | 3.0    | 2.2   | 14.6  | 91    |
| B3 Miežu kafijas dzēriens ar pienu   | 100                       | 2.6    | 1.6   | 8.8   | 60    | L2 Graudu maize ar sieru   | 8/2/15 | 4.3    | 6.4   | 3.5   | 91    |
| P1 Šķelto zirņu zupa/krējums         | 100/3                     | 2.9    | 3.5   | 7.3   | 74    | L3 Auglis(ābols)           | 60     | 0.2    | 0.5   | 5.9   | 29    |
| P2 Zivju kotlete                     | 50                        | 10.4   | 5.2   | 6.8   | 117   |                            |        |        |       |       |       |
| P3 Kartupeļu biezenis                | 80                        | 1.8    | 1.8   | 11.0  | 69    |                            |        |        |       |       |       |
| P4 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 50                        | 0.8    | 2.6   | 5.1   | 46    |                            |        |        |       |       |       |
| Kopā: Brokastis(B)                   | E27%                      | 6.6    | 6.1   | 29.8  | 202   | KOPĀ:                      | 30.0   | 28.3   | 92.0  | 752   |       |
| Kopā: Pusdienas(P)                   | E45%                      | 15.9   | 13.1  | 38.2  | 339   |                            |        |        |       |       |       |
| Kopā: Launags(L)                     | E28%                      | 7.5    | 9.1   | 24.0  | 211   |                            |        |        |       |       |       |
| Pievienotais sāls 0.616 grami        | Dārzeni 79.41 grami       |        |       |       |       | Siers, biezpiens 15 grami  |        |        |       |       |       |
| Pievienotais cukurs 5 grami          | Kartupeļi 90 grami        |        |       |       |       | Piena produkti 281.5 grami |        |        |       |       |       |
| Augļi un ogas 60 grami               | Gala un zivs 45.83 grami  |        |       |       |       |                            |        |        |       |       |       |
| Pievienotais sāls 4.526 grami        | Dārzeni 593.75 grami      |        |       |       |       | Siers, biezpiens 110 grami |        |        |       |       |       |
| Pievienotais cukurs 27.48 grami      | Kartupeļi 265.83 grami    |        |       |       |       | Piena produkti 934.5 grami |        |        |       |       |       |
| Augļi un ogas 346.5 grami            | Gala un zivs 185.83 grami |        |       |       |       |                            |        |        |       |       |       |