

ĒDIENKARTE 4. nedēļa 1-2g bērniem B
/Ziemas sezona (bez sk.augļa)

Pirmdienas											
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	3.4	17.2	108	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu,gurķiem	8/2/10	0.8	1.8	4.0	37	L1 Saldskābmaize ar sieru	20/4/15	4.6	7.5	10.1	129
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Kolrābis	30	0.6	0.0	1.1	7
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	100/3	2.8	2.8	10.9	84	L3 Tēja-kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	100	7.1	5.3	25.9	206	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	5.4	45						
P4 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	100	0.1	0.0	0.5	2						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	10.8	9.2	30.2	241	KOPĀ:	27.5	27.4	96.4	774	
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	11.3	10.2	47.0	360						
Kopā: Launags(L)	E22%	5.4	8.0	19.1	173						
Pievienotais sāls 0.61 grami											
Pievienotais cukurs 5 grami						Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 68.5 grami						Piena produkti 271 grami					
Dārzeni 123.26 grami											
Kartupeļi 46.6 grami											
Gala un zivs 30 grami											

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis	50	4.7	6.0	0.8	79	P5 Ķīnas kāpostu-puravu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	2.2	30
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/10	1.8	4.7	6.9	79	P6 Dzeramais ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
P1 Skābu kāpostu zupa ar krējumu	100/3	1.8	2.1	4.4	45	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	20/4/15	3.8	5.6	10.3	108
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.5	10.7	10.6	210	L2 Burkānu salāti ar sēklīnām/ eļļu	60	1.2	2.8	7.0	61
P3 Pērļu grūbas,vārītas	60	1.5	0.5	15.2	71	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16	L4 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
Kopā: Brokastis(B)	E21%	6.6	10.7	10.6	169	KOPĀ:	28.1	35.4	82.3	800	
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	15.8	16.1	39.3	397						
Kopā: Launags(L)	E29%	5.8	8.5	32.4	234						
Pievienotais sāls 0.85 grami											
Pievienotais cukurs 9.5 grami						Siers, biezpiens 0 grami					
Augļi un ogas 69.4 grami						Piena produkti 43 grami					
Dārzeni 133.32 grami											
Kartupeļi 15.8 grami											
Gala un zivs 67 grami											

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar ievārījumu	100/5	3.8	1.9	20.5	115	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	L1 Biezpiena masa ar zemeņu mērci	85/25	8.8	10.8	9.3	179
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Sausmaizīte	5	0.6	0.0	3.8	18
P1 Frikadeļu zupa	100/2	4.6	4.2	6.8	97	L3 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	1.0	4
P2 Mājas sautējums /krējums	150/10	3.9	5.2	18.4	135	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Dzeramais ūdens ar upenēm	100	0.1	0.0	0.5	2						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10.5	7.7	33.3	247	KOPĀ:	29.7	28.5	84.8	739	
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	9.5	9.5	31.4	263						
Kopā: Launags(L)	E31%	9.7	11.3	20.0	229						
Pievienotais sāls 0.61 grami											
Pievienotais cukurs 8 grami						Siers, biezpiens 55 grami					
Augļi un ogas 86.5 grami						Piena produkti 304 grami					
Dārzeni 183.77 grami											
Kartupeļi 100 grami											
Gala un zivs 23 grami											

Ceturtdienas											
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 Kliju maize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	13.9	66	L1 Baltmaize ar siera-olu masu	20/20/1	7.5	9.0	10.5	157
B3 Tēja piparmētru (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	L2 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Plovs ar vistas gaļu	150	8.0	7.8	26.7	206	L3 Kāļi /burkāni	15/15	0.2	0.0	2.3	11
P2 Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11						
P3 "Abavas sniegss"	50	1.4	8.6	6.2	108						
P4 Ogu sīrupa ķīselis	80	0.0	0.0	11.6	47						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	4.5	1.7	29.5	153	KOPĀ:	23.0	27.4	95.0	723	
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	10.7	16.6	50.8	394						
Kopā: Launags(L)	E24%	7.8	9.1	14.8	176						
Pievienotais sāls 1.32 grami											
Pievienotais cukurs 5.31 grami						Siers, biezpiens 20 grami					
Augļi un ogas 20 grami						Piena produkti 99.27 grami					
Dārzeni 87.5 grami											
Kartupeļi 0 grami											
Gala un zivs 40 grami											

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ogu mērci	100/15	3.3	1.4	20.8	109	P5 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33
B2 Graudu maize ar sviestu	10/2	1.2	2.6	4.3	46	P6 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Dārzeņu zupa ar nūdelēm	100	1.7	2.0	5.7	50	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	20/20/1	3.0	5.0	10.5	102
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	8.6	4.3	122	L2 Tēja ar citronu un medu	100	0.1	0.0	4.2	16
P3 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L3 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	10.4	8.0	34.2	252	KOPĀ:	28.7	27.7	91.0	726	
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	15.0	14.5	36.4	332						
Kopā: Launags(L)	E20%	3.3	5.2	20.4	143						
Pievienotais sāls 0.75 grami											
Pievienotais cukurs 3.5 grami						Siers, biezpiens 20 grami					
Augļi un ogas 79.5 grami						Piena produkti 274 grami					
Dārzeni 70.97 grami											
Kartupeļi 17.5 grami											
Gala un zivs 55 grami											
Pievienotais sāls 4.14 grami						Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 31.31 grami						Piena produkti 991.27 grami					
Augļi un ogas 323.9 grami											
Dārzeni 598.82 grami											
Kartupeļi 179.9 grami											
Gala un zivs 215 grami											