

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6g bērniem B /
Pavasara sezona (sk.progr.)

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/3	4.6	5.4	15.4	130	P5 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	150	0.1	0.0	0.8	4
B2 Graudu maize ar gurķi	20/4/20	2.5	5.2	9.2	95	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Kellogs ar pienu	35/150	7.0	3.2	35.0	197
P1 Pavasara-dārzenu zupa	150/4	2.4	3.8	6.8	73	L2 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.6	7.7	3.6	131						
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130						
P4 Sv. kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	4.0	35						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	13.1	14.7	33.6	322	KOPĀ:	37.0	33.1	134.6	1013	
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	15.6	15.0	46.0	406						
Kopā: Launags(L)	E28%	8.2	3.4	55.0	285						
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 115.6 grami					Siers, bieziens 0 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami	Kartupeļi 29.9 grami					Piena produkti 454.6 grami					
Augļi un ogas 110.2 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	2.0	16.4	100	P5 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	50	0.7	2.0	2.9	31
B2 Sviestmaize ar sieru	20/4/15	5.0	7.8	10.1	134	P6 Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B3 "Skolas" dārzeņi	100	1.3	0.1	7.2	40	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	3.2	5.2	11.2	106	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
P2 Vistas gaļas kotlete	60	7.7	11.2	5.9	150	L2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36
P3 Rīsi, vārīti	90	2.3	0.7	25.0	117	L3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
Kopā: Brokastis(B)	E28%	10.5	9.9	33.7	274	KOPĀ:	36.0	40.8	114.1	982	
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	15.8	20.3	54.2	463						
Kopā: Launags(L)	E25%	9.7	10.6	26.2	246						
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeni 200.6 grami					Siers, bieziens 65 grami					
Pievienotais cukurs 9.9 grami	Kartupeļi 37.3 grami					Piena produkti 142.5 grami					
Augļi un ogas 124.2 grami	Gala un zivs 45 grami										

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/3	4.8	4.6	27.1	171	P5 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
B2 Kliju maize ar sviestu, tomātiem	20/4/20	2.0	3.8	10.2	85	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Auzu cepums kakao-piena glazūrā	50	2.2	8.5	23.3	177
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.9	3.1	7.4	63	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Cūkgaļas strogonovs	80	6.5	9.5	2.7	144	L3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Pērļu grūbas,vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106						
P4 Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	1.2	26						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	6.7	8.4	40.3	268	KOPĀ:	27.9	36.7	122.6	956	
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	12.5	15.5	40.4	373						
Kopā: Launags(L)	E33%	8.6	12.8	41.8	316						
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 130.9 grami					Siers, bieziens 0 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 25.4 grami					Piena produkti 318.6 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis	80	7.6	10.1	1.2	130	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	20/4/20	4.5	6.1	10.4	116
B2 Rudzu maize ar gurķi	20/4/20	1.7	3.5	9.1	77	L2 "Skolas" dārzeņi	100	1.3	0.1	7.2	40
B3 Kakao ar pienu	150	5.0	3.4	10.6	93	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
P1 Makaroni ar sieru	120/25	8.6	9.6	31.3	262	L4 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8
P2 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34						
P3 Mannā biezputra ar ķīseli	60/120	2.1	0.8	15.9	79						
P4 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	14.2	17.0	20.9	301	KOPĀ:	33.2	42.0	97.2	931	
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	12.3	13.1	55.8	409						
Kopā: Launags(L)	E24%	6.6	11.9	20.6	222						
Pievienotais sāls 0.48 grami	Dārzeni 170.1 grami					Siers, bieziens 25 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 239 grami					
Augļi un ogas 12.9 grami	Gala un zivs 20 grami										

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar ievārījumu	150/15	5.7	2.8	35.8	193	P5 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.1	3.9	50
B2 Graudu maize ar sviestu	20/4	2.3	5.2	8.6	92	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Rasolņiks ar krējumu	150/4	3.3	3.6	12.2	97	L1 Tostermaize ar sieru, tomātiem	20/4/15	6.3	9.5	10.6	156
P2 Rīvmaizē panēta zivs fileja	50	7.5	6.1	4.7	100	L2 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	4.5	18
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E37%	14.0	12.0	53.4	381	KOPĀ:	36.9	36.5	138.1	1042	
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	16.2	14.2	59.8	439						
Kopā: Launags(L)	E21%	6.7	10.3	24.9	222						
Pievienotais sāls 0.68 grami	Dārzeni 80.7 grami					Siers, bieziens 20 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami	Kartupeļi 168.2 grami					Piena produkti 319.5 grami					
Augļi un ogas 101.67 grami	Gala un zivs 50 grami										
Pievienotais sāls 4.16 grami	Dārzeni 697.9 grami					Siers, bieziens 110 grami					
Pievienotais cukurs 33.4 grami	Kartupeļi 260.8 grami					Piena produkti 1474.2 grami					
Augļi un ogas 448.97 grami	Gala un zivs 195 grami										