

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

Pirmdiena																
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums										
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor					
B1	Rīsu biezputra ar ievārījumu	150/15	5.3	2.4	38.0	195	P5	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49			
B2	Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34			
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1	Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79			
P1	Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	2.4	3.2	11.9	88	L2	"Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40			
P2	Kurzemes strogonovs	80	6.6	7.9	2.8	130	L3	Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68			
P3	Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4	Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12			
P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29	L5	Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42			
Kopā: Brokastis(B)		E34%	13.0	11.1	53.4	367	KOPĀ:						36.6	36.0	139.4	1068
Kopā: Pusdienas(P)		E43%	15.0	15.1	58.9	460										
Kopā: Launags(L)		E23%	8.6	9.8	27.1	241										
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 192.9 grami					Siers, biezpiens 0 grami									
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami					Piena produkti 324 grami									
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami														

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	4graudu biezputra ar sviestu	150/3	6.5	5.4	26.3	169	P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2	Kliju maize ar gurķi	15/4/15	1.4	3.6	7.5	70	L1	Biezpiena saldā masa ar marmelādi	70	8.2	3.8	9.6	113
B3	Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2	Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P1	Frikadeļu zupa	150/4	7.8	9.5	10.1	159	L3	Tēja augļu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2	Makaroni ar sieru	120/15	5.9	6.6	27.8	215	L4	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33							
P4	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	7.9	9.0	36.8	251	KOPĀ:						
	Kopā: Pusdienas(P)	E50%	15.8	18.4	59.8	489							
	Kopā: Launags(L)	E24%	10.3	9.3	25.9	238							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 75.2 grami											
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami											
Augļi un ogas 100.5 grami		Gala un zivs 34.3 grami											
						Siers, biezpiens 70 grami							
						Piena produkti 131 grami							

Trešdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Piena zupa ar nūdelēm	180	5.1	3.8	17.8	126	L1	Sviestmaize ar desu (70%)	20/4/15	3.8	5.6	10.3	108
B2	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/15/1	2.2	3.8	8.0	77	L2	"Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
P1	Aukstā biešu zupa ar olu	150/4	3.6	2.3	8.0	69	L3	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2	Plovs ar cūkgaļu	150	10.3	13.7	32.6	298	L4	Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P3	Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11							
P4	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49							
P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	7.3	7.5	25.8	202							
	Kopā: Pusdienas(P)	E51%	15.5	16.3	60.9	460							
	Kopā: Launags(L)	E27%	6.3	5.8	40.5	248	KOPĀ:		29.2	29.6	127.2	910	
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 222.8 grami					Siers, biezpiens 15 grami						
Pievienotais cukurs 7.1 grami		Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 214.5 grami						
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 55 grami											

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Mannā biezputra ar ievārījumu	150/15	5.4	2.3	31.3	167	P5	Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	0.0	0
B2	Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1	Graudu maize ar biezpiena masu un to	20/40	5.5	4.0	9.7	102
P1	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem,krējum	150/4	3.0	5.0	8.5	94	L2	Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P2	Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.9	9.6	4.6	154	L3	"Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
P3	Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L4	Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P4	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.4	2.6	1.3	30							
	Kopā: Brokastis(B)	E35%	13.2	11.0	46.8	340							
	Kopā: Pusdienas(P)	E41%	13.8	17.4	39.1	398							
	Kopā: Launags(L)	E24%	8.2	6.7	33.8	238							
	Pievienotais sāls 2 grami												
	Pievienotais cukurs 4.2 grami												
	Augļi un ogas 0 grami												
		Dārzeni 215.6 grami											
		Kartupeļi 160.7 grami											
		Gala un zivs 40 grami											

Piektdiena																		
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums												
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor							
B1	Prosas biezputra ar sviestu	150/3	6.1	5.3	29.9	195	P5	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0.9	2.5	4.3	46					
B2	Kliju maize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	13.9	66	P6	Ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2					
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1	Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128					
P1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm	150	3.0	3.3	8.5	78	L2	Tomāti ,svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6					
P2	Rīvmaizē panēta zivs fileja	50	7.5	6.1	4.7	100	L3	Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12					
P3	Rīsi,vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121	L4	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48					
P4	Krējuma mērce	30	0.5	3.3	2.0	40												
Kopā: Brokastis(B)						E38%	13.5	9.7	52.7	357	KOPĀ:			33.6	36.0	117.4	938	
Kopā: Pusdienas(P)						E41%	14.3	16.8	44.2	388								
Kopā: Launags(L)						E21%	5.8	9.6	20.4	194								
Pievienotais sāls 0.98 grami						Dārzeni 95 grami						Siers, biezpiens 15 grami						
Pievienotais cukurs 4.2 grami						Kartupeļi 26.1 grami						Piena produkti 298.1 grami						
Augļi un ogas 109.7 grami						Gala un zivs 50 grami												
Pievienotais sāls 5.28 grami						Dārzeni 801.5 grami						Siers, biezpiens 120 grami						
Pievienotais cukurs 29.5 grami						Kartupeļi 306.2 grami						Piena produkti 1293.2 grami						
Augļi un ogas 410.2 grami						Gala un zivs 219.3 grami												