

ĒDIENKARTE 1.nedēļa 3-6 g.bērniem B /Ziemas 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	14.8	128	P5 Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/15	1.3	0.4	17.8	81	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	70/20	7.1	7.2	9.4	138
P1 Siera-dārzenu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68
P2 Cūkgaļas gulašs	80	6.3	7.5	3.6	127	L3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	2.0	8
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	50	0.7	2.6	4.0	45						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	12.0	9.8	41.6	305						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	14.8	17.2	48.2	436						
Kopā: Launags(L)	E26%	8.8	11.7	28.3	262	KOPĀ:	35.6	38.7	118.1	1003	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 85.6 grami					Siers, biezpiens 59.9 grami					
Pievienotais cukurs 9.9 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 320.6 grami					
Augļi un ogas 123.7 grami	Gala un zivs 38 grami										

Otrdienas											
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	P5 Vitamīnu salāti ar eļļu	50	0.7	2.1	3.1	32
B2 Graudu maize ar sviestu	20/4	2.3	5.2	8.6	92	P6 Dzeramais ūdens ar upenēm	150	0.1	0.0	0.7	3
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	9.9	88	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	30/4/20	4.6	5.8	15.4	136
P2 Vistas gaļas kotlete	60	9.7	10.7	8.5	163	L2 Tēja piparmētru ar medu	150	0.0	0.0	5.0	19
P3 Rīsi,vārīti	120	3.0	1.8	32.6	161	L3 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	9.6	13.5	13.0	217						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	18.8	19.6	63.8	504						
Kopā: Launags(L)	E25%	5.9	6.0	40.4	242	KOPĀ:	34.2	39.2	117.2	964	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 111.1 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 4.4 grami	Kartupeļi 22.4 grami					Piena produkti 49.9 grami					
Augļi un ogas 112.7 grami	Gala un zivs 80 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 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Saldskābmaize ar sviestu	15/4	0.9	3.4	7.6	66	L1 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Siers	25	5.6	6.7	0.0	85
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	150/4	4.3	5.1	10.9	110	L3 Gurķi,svaigi	20	0.2	0.0	0.8	4
P2 Ziemas dārzenu ragu ar gaļu, krējumu	180/10	10.7	13.6	17.7	237	L4 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12						
Kopā: Brokastis(B)	E35%	11.7	12.0	43.7	333						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	16.3	18.8	39.6	399						
Kopā: Launags(L)	E24%	7.9	12.2	20.0	226	KOPĀ:	36.0	43.1	103.3	958	
Pievienotais sāls 0.64 grami	Dārzeni 203.26 grami					Siers, biezpiens 25 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 110.3 grami					Piena produkti 314.6 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 Mannas biezputra ar sviestu	150/3	5.0	4.5	20.6	143	P5 Rupjmaizes krēms	50	1.3	8.8	9.3	123
B2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36	P6 Ogu sīrupa ķīselis	150	0.0	0.0	21.8	88
B3 Mieža kafijas dzēriens ar pienu	150	3.9	2.4	10.5	80	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Rīvmaizē panēta zivs fileja	50	7.5	6.1	4.7	100	L1 Formas maize ar biezpienu, gurķi	30/30/1	6.8	3.5	14.9	126
P2 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L2 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	10.2	7.0	38.7	259						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	14.2	18.4	66.4	488						
Kopā: Launags(L)	E20%	7.2	4.3	27.7	186	KOPĀ:	31.6	29.6	132.8	932	
Pievienotais sāls 0.48 grami	Dārzeni 66 grami					Siers, biezpiens 30 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 123.4 grami					Piena produkti 269.9 grami					
Augļi un ogas 100.5 grami	Gala un zivs 50 grami										

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli	150/3	3.9	4.1	21.7	141	P5 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	150	0.1	0.0	0.8	4
B2 Kliju maize ar ievārījumu	20/15	1.8	0.5	19.6	92	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Smalkmaizīte	60	6.5	6.8	37.0	223
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.9	3.2	7.5	64	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Vistas gabaliņi ar dārzenu mērci	80	5.9	9.1	4.8	120	L3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Pērļu grūbas,vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106						
P4 Burkānu salāti ar sēklīnām ar krējumu	50	1.8	4.7	3.0	63						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	5.7	4.6	44.2	245						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	13.1	17.9	45.0	390						
Kopā: Launags(L)	E36%	12.9	11.1	55.5	361	KOPĀ:	31.7	33.5	144.8	996	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 174.1 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 25.4 grami					Piena produkti 266.8 grami					
Augļi un ogas 109.7 grami	Gala un zivs 40 grami										
Pievienotais sāls 3.82 grami	Dārzeni 640.06 grami					Siers, biezpiens 114.9 grami					
Pievienotais cukurs 39.3 grami	Kartupeļi 326.3 grami					Piena produkti 1221.8 grami					
Augļi un ogas 546.6 grami	Gala un zivs 248 grami										