

ĒDIENKARTE 3-6g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara sezona (sk.progr.)

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	150/3	6.4	5.3	26.2	168	P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/20	2.0	4.8	7.2	81	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
B4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	15/15/1	2.2	3.8	8.0	77
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	3.4	4.0	11.6	98	L2 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	9.1	7.2	32.6	255	L3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	8.7	10.9	46.2	309						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	15.2	11.4	71.3	482						
Kopā: Launags(L)	E19%	8.2	7.8	20.0	185	KOPĀ:	32.2	30.0	137.5	975	
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 233.9 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 59.7 grami					Piena produkti 312.5 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	150/3	5.1	4.2	24.9	158	P5 Piens	150	4.5	3.0	6.7	72
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja augļi (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L1 Biezpiena saldā masa ar marmelādi	90	10.0	5.1	9.4	134
P1 Vistas gaļas stroganovs	80	6.4	9.5	4.0	122	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P2 Makaroni, vārīti	90	2.3	3.4	24.3	148	L3 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	4.1	3.4	51	L4 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P4 Rabarberu uzpūtenis	90	0.8	0.1	9.2	42						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	6.4	7.8	32.0	226						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	16.1	20.2	54.1	467						
Kopā: Launags(L)	E27%	12.2	10.1	25.4	253	KOPĀ:	34.7	38.1	111.4	946	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 62 grami					Siers, biezpiens 67.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 268.4 grami					
Augļi un ogas 124.4 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena auzu pārslu zupa	180	4.9	4.4	15.7	123	P5 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
B2 Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40	L1 Tostermaize ar ievārījumu	20/15	1.8	0.8	20.2	96
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	150/4	3.2	2.7	5.8	60	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Cūkgaļas šņicele	60	9.9	10.1	10.3	199						
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103						
P4 Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	50	0.6	2.0	5.1	43						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	8.7	9.3	29.9	245						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	17.4	17.7	47.0	452						
Kopā: Launags(L)	E22%	7.8	4.8	29.2	192	KOPĀ:	33.9	31.9	106.1	890	
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 207.7 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 7.4 grami	Kartupeļi 119.4 grami					Piena produkti 334.2 grami					
Augļi un ogas 2.3 grami	Gala un zivs 50 grami										

Piektdiena											
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	P4 Redīsu-lociņu salāti ar krējumu	50	0.8	2.0	1.2	27
B2 Rudzu maize ar tomātiem	15/4/15	1.3	3.5	7.0	67	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Graudu maize ar sieru, gurķiem	15/4/15	5.2	8.8	6.9	130
P1 Dārzeņu zupa	150	2.6	2.7	6.7	62	L2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P2 Kurzemes stroganovs	70	6.5	7.2	2.5	122	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	2.2	9
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4 "Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
Kopā: Brokastis(B)	E25%	9.0	12.6	21.2	240						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	15.4	13.4	53.6	423						
Kopā: Launags(L)	E32%	8.5	12.7	37.2	305	KOPĀ:	32.9	38.6	111.9	967	
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 223.5 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami	Kartupeļi 25.8 grami					Piena produkti 44.5 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami										

Sestdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	150/15	5.1	3.2	31.0	174	P5 Biešu salāti ar eļļu	60	0.9	3.6	5.3	57
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/15	1.8	4.7	6.9	79	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 Zemnieku zupa ar krējumu	150/4	2.7	3.9	9.0	84	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	15/4/20	3.7	5.7	7.9	99
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	5.6	4.3	95	L2 Tomāti ,svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23	L4 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
Kopā: Brokastis(B)	E36%	12.9	12.0	46.9	349						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	16.0	14.5	57.6	428						
Kopā: Launags(L)	E21%	5.3	6.0	32.0	206	KOPĀ:	34.2	32.4	136.5	982	
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 124 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 168.2 grami					Piena produkti 321 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 75 grami										
Pievienotais sāls 3.8 grami	Dārzeni 851.1 grami					Siers, biezpiens 112.5 grami					
Pievienotais cukurs 34.6 grami	Kartupeļi 373.1 grami					Piena produkti 1280.6 grami					
Augļi un ogas 426.7 grami	Gala un zivs 245 grami										