

ĒDIENKARTE 3.nedēļa, 3-6g. bērniem B / Rudens sezona (sk. progr.)

Pirmdienas											
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	2.0	30.8	162	P4 Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	150	0.0	0.0	0.4	2
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Kellogs	30	2.2	0.2	23.8	105
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Dārzenu zupa	150	2.6	3.0	6.7	64	L3 Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	10.3	9.9	31.8	260						
P3 Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	3.0	34						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	6.8	6.4	50.7	290	KOPĀ:	32.1	30.5	138.8	968	
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	14.6	15.1	48.3	393						
Kopā: Launags(L)	E29%	10.7	9.0	39.8	285						
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 111.4 grami										
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 25.8 grami					Siers, bieziens 15 grami					
Augļi un ogas 109.75 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 293.6 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	3.2	15.2	106	P5 Rudzu maize	20	1.5	0.2	8.5	45
B2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
B3 Auglis (banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88	L2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81
P1 Tefteli krējuma mērcē	50/30	7.4	9.5	4.3	155	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vārīti kus-kus putraimi	120	1.8	0.1	11.0	54						
P3 Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26						
P4 Ogu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	150/30	0.8	10.5	26.1	203						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	6.7	3.4	42.8	230	KOPĀ:	28.4	39.2	112.5	956	
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	12.0	22.3	51.5	483						
Kopā: Launags(L)	E25%	9.7	13.5	18.2	243						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 49.6 grami										
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, bieziens 50 grami					
Augļi un ogas 114 grami	Gala un zivs 43 grami					Piena produkti 157.1 grami					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.2	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/20	2.0	4.8	7.2	81	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu	45	1.6	4.2	2.7	57
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	150/4	4.2	4.0	16.3	125	L3 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81
P2 Rudens dārzenu un gaļas sautējums, kr	150/10	9.2	11.0	17.5	231	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 Dzeramais ūdens ar cidonijām	150	0.1	0.0	0.8	4						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	12.7	14.2	43.4	355	KOPĀ:	36.9	43.9	111.2	1032	
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	14.9	15.2	42.5	400						
Kopā: Launags(L)	E27%	9.3	14.5	25.3	276						
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 193.7 grami										
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 144.6 grami					Siers, bieziens 0 grami					
Augļi un ogas 109.75 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 324.6 grami					

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli	150/4	3.9	4.9	19.1	138	P5 Dārzenu salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.0	3.3	32
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	P6 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2
B3 Kakao ar pienu	150	4.1	2.8	9.3	79	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	3.0	4.0	7.4	76	L1 Dārzenu rasols	150	3.9	5.2	14.2	124
P2 Cūkgaļas kotlete	60	9.9	12.1	10.6	220	L2 Sviestmaize ar sieru	20/4/15	5.0	7.8	10.1	134
P3 Griķi ,vārīti	75	3.7	1.1	20.5	108	L3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	9.8	11.5	37.8	298	KOPĀ:	38.1	45.1	116.4	1064	
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	19.4	20.5	51.2	496						
Kopā: Launags(L)	E25%	8.9	13.1	27.3	270						
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 231.1 grami										
Pievienotais cukurs 8.4 grami	Kartupeļi 85.1 grami					Siers, bieziens 15 grami					
Augļi un ogas 8.5 grami	Gala un zivs 52 grami					Piena produkti 223.1 grami					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	27.8	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Baltmaize ar ievārījumu	20/15	1.7	0.5	20.3	94	P6 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	15/4/15	3.0	5.1	7.8	91
P1 Dārzenu zupa ar nūdelēm	150	2.3	2.8	8.5	71	L2 Dārzenu plate	50	0.5	0.0	1.6	9
P2 Cepta zivs fileja	50	7.4	5.6	4.2	92	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
P3 Kartupeļi ar biezienu un krējumu	120/40	7.2	1.9	18.5	127	L4 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Ogu sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E38%	13.8	10.4	57.1	368	KOPĀ:	36.6	32.5	129.9	959	
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	18.5	11.2	59.4	421						
Kopā: Launags(L)	E18%	4.4	10.9	13.4	170						
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 65.1 grami										
Pievienotais cukurs 6.7 grami	Kartupeļi 145.5 grami					Siers, bieziens 32 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 65 grami					Piena produkti 334 grami					
Pievienotais sāls 4.7 grami	Dārzeni 650.9 grami					Siers, bieziens 112 grami					
Pievienotais cukurs 34.6 grami	Kartupeļi 401 grami					Piena produkti 1332.4 grami					
Augļi un ogas 442 grami	Gala un zivs 240 grami										