

ĒDIENKARTE 3-6g.bērniem 4.nedēļa B/ Pavasara sezona (sk.progr.)

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar sviestu	150/3	6.4	5.5	30.2	198	P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	33
B2	Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	P6	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1	Kliju maize ar sviestu un sieru	15/4/20	5.8	9.0	7.1	136
P1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	3.6	3.6	8.6	84	L2	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	8.3	7.0	22.4	217	L3	"Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40
P3	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34							
P4	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49							
	Kopā: Brokastis(B)	E36%	13.7	9.9	53.6	362							
	Kopā: Pusdienas(P)	E46%	14.0	14.2	61.3	465							
	Kopā: Launags(L)	E19%	7.1	9.1	17.3	188							
	Pievienotais sāls 0.8 grami												
	Pievienotais cukurs 4.7 grami												
	Augļi un ogas 101 grami												

Trešdiena																		
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums												
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor							
B1	Omlete	80	7.3	8.3	1.4	113	P4	Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23					
B2	Zirnīši ar krējumu	45	1.8	1.5	5.4	44	P5	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27					
B3	Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49					
B4	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7	Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.5	36					
P1	Dārzeņu zupa	150	2.6	3.0	6.7	64	L1	Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95					
P2	Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	60	9.4	10.0	8.0	187	L2	Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126					
P3	Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3	Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12					
Kopā: Brokastis(B)		E26%	10.8	14.5	16.3	246	KOPĀ:								32.9	39.9	104.8	951
Kopā: Pusdienas(P)		E50%	16.7	16.2	56.8	472												
Kopā: Launags(L)		E25%	5.4	9.2	31.8	233												
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 126.5 grami				Siers, biezpiens 0 grami												
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 149.2 grami				Piena produkti 57.68 grami												
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 63 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	5.1	2.0	30.1	159	P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29
B2	Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P5	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B3	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4	"Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40	L1	Biezpiena masa ar ogu mērci	90/20	10.2	9.8	9.0	175
P1	Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	9.6	87	L2	Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
P2	Vistas gaļas stroganovs	80	6.2	8.4	3.1	108	L3	Tēja piparmētru	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
Kopā: Brokastis(B)		E27%	7.7	5.7	44.4	267	KOPĀ:						
Kopā: Pusdienas(P)		E43%	13.4	16.4	56.7	428							
Kopā: Launags(L)		E30%	11.8	14.3	29.4	304							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 219.1 grami					Siers, biezpiens 65 grami Piena produkti 144.6 grami						
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 22.4 grami											
Augļi un ogas 114 grami		Gala un zivs 40 grami											

Piektdiena																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor			
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/3	5.2	4.9	27.8	178	P5	Ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2							
B2	Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	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	30/150	6.7	3.2	31.0	179							
P1	Cepta zivs fileja	50	6.0	4.5	3.5	75	L2	Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83							
P2	Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103	L3	"Skolas" dārzeņis	100	1.3	0.1	7.2	40							
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54														
P4	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu	150/25	0.6	7.9	14.2	130														
Kopā: Brokastis(B)		E33%	12.5	9.3	51.2	342	KOPĀ:										34.5	36.3	141.0	1041
Kopā: Pusdienas(P)		E38%	11.5	18.8	44.6	397														
Kopā: Launags(L)		E29%	10.5	8.1	45.2	302														
Pievienotais sāls 0.46 grami		Dārzeņi 145 grami					Siers, biezpiens 15 grami													
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Kartupeļi 104.5 grami					Piena produkti 501.1 grami													
Augļi un ogas 12.87 grami		Gala un zivs 42 grami																		
Pievienotais sāls 3.31 grami		Dārzeņi 707.3 grami					Siers, biezpiens 100 grami													
Pievienotais cukurs 30.2 grami		Kartupeļi 311.9 grami					Piena produkti 1003.98 grami													
Augļi un ogas 227.87 grami		Gala un zivs 185.3 grami																		