

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

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | 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 | 34 |
| B2 Baltmaize ar ievārījumu | 20/10 | 1.7 | 0.5 | 16.9 | 81 | L1 Kliju maize ar sviestu un sieru | 20/4/15 | 5.1 | 7.8 | 9.4 | 132 |
| B3 "Skolas" piens | 200 | 6.0 | 4.0 | 9.0 | 96 | L2 Kāpostu-gurķu salāti ar krējumu | 30 | 0.5 | 0.6 | 1.7 | 13 |
| P1 Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu | 150/5/4 | 3.6 | 3.6 | 8.6 | 84 | L3 Tēja liepziedu | 150 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12 |
| P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 150 | 9.4 | 7.2 | 34.4 | 276 | L4 Auglis(ābols) | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| P3 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | 50 | 0.5 | 2.5 | 2.2 | 34 | | | | | | |
| P4 Dzeramais ūdens ar apelsīnu | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 4 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E37% | 14.1 | 10.0 | 56.1 | 375 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E43% | 14.8 | 13.5 | 52.4 | 430 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E20% | 6.0 | 9.2 | 23.9 | 205 | KOPĀ: | 34.8 | 32.7 | 132.4 | 1010 | |
| Pievienotais sāls 0.97 grami | Dārzeņi 143.8 grami | | | | | Siers, bieziens 15 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5 grami | Kartupeļi 35.8 grami | | | | | Piena produkti 303.6 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 110.7 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

Otrdiena

| 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 Piena mērce | 30 | 0.8 | 1.1 | 2.5 | 23 |
| B2 Sviestmaize ar tomātiem | 20/4/15 | 1.9 | 3.8 | 10.7 | 86 | P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu | 50 | 0.5 | 2.5 | 1.9 | 33 |
| B3 Tēja liepziedu | 150 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12 | P6 Dzeramais ūdens ar citronu | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 2 |
| B4 Auglis(bumbieris, banāns) | 50/50 | 0.8 | 0.2 | 14.8 | 65 | P7 Rudzu maize | 15 | 1.1 | 0.2 | 6.4 | 34 |
| P1 Dārzeņu zupa | 150 | 2.4 | 2.8 | 6.7 | 62 | L1 Ogu uzpūtenis ar pienu | 80/120 | 4.5 | 2.5 | 17.9 | 113 |
| P2 Cūkgaļas veltņītis ar ķimenēm | 60 | 9.6 | 10.1 | 8.6 | 190 | L2 Sausmaizīte | 10 | 1.3 | 0.0 | 7.6 | 36 |
| P3 Kartupeļi, vārīti | 120 | 2.5 | 0.1 | 18.3 | 87 | L3 "Skolas" dārzeņi | 100 | 1.3 | 0.1 | 7.2 | 40 |
| Kopā: Brokastis(B) | E31% | 9.9 | 12.4 | 29.8 | 276 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E48% | 16.9 | 16.7 | 44.7 | 430 | KOPĀ: | 34.0 | 31.8 | 107.2 | 894 | |
| Kopā: Launags(L) | E21% | 7.1 | 2.6 | 32.8 | 188 | Siers, bieziens 0 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.75 grami | Dārzeņi 204.2 grami | | | | | Piena produkti 166.18 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9 grami | Kartupeļi 149.2 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 121.7 grami | Gala un zivs 48 grami | | | | | | | | | | |

Trešdiena

| 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 | 31.1 | 163 | P5 Karkadē dzēriens (bez cukura) | 150 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| B2 Graudu maize ar sviestu | 20/4 | 2.3 | 5.2 | 8.6 | 92 | P6 Rudzu maize | 15 | 1.1 | 0.2 | 6.4 | 34 |
| B3 Tēja-kumelīšu (bez cukura) | 150 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | L1 Biezpiena masa ar ogu mērci | 90/20 | 10.2 | 9.8 | 9.0 | 175 |
| P1 Borščs ar krējumu | 150/4 | 3.4 | 3.9 | 9.8 | 89 | L2 Sviestmaize | 20/4 | 1.7 | 3.8 | 10.1 | 83 |
| P2 Vistas gaļas stroganovs | 80 | 6.2 | 8.4 | 3.1 | 108 | L3 Tēja piparmētru (bez cukura) | 150 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| P3 Rīsi, vārīti | 90 | 2.2 | 1.4 | 24.4 | 121 | L4 Auglis(ābols) | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| P4 Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0.8 | 2.0 | 3.4 | 33 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E27% | 7.4 | 7.2 | 39.7 | 255 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E41% | 13.8 | 16.0 | 47.2 | 385 | KOPĀ: | 33.4 | 37.6 | 115.8 | 946 | |
| Kopā: Launags(L) | E32% | 12.2 | 14.4 | 28.9 | 306 | Siers, bieziens 65 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 1.2 grami | Dārzeņi 119.1 grami | | | | | Piena produkti 145.1 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 8.7 grami | Kartupeļi 22.4 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 116 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

Ceturtdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|--|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------|
| B1 Miežu putrainu biezputra ar sviestu | 150/3 | 5.3 | 4.7 | 18.3 | 137 | P5 Saldskābmaize | 15 | 0.9 | 0.1 | 7.6 | 36 |
| B2 Graudu maize ar gurķiem | 20/4/15 | 2.4 | 5.2 | 9.0 | 94 | L1 Vārīta ola/krējuma mērce | 50/10 | 5.8 | 7.8 | 0.7 | 99 |
| B3 "Skolas" piens | 200 | 6.0 | 4.0 | 9.0 | 96 | L2 Kliju maize ar sviestu, tomātu | 20/4/15 | 1.9 | 3.8 | 10.0 | 84 |
| P1 Siera-dārzeņu zupa | 150 | 2.2 | 5.6 | 9.3 | 99 | L3 Tēja liepziedu | 150 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12 |
| P2 Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu, krēju | 150/10 | 8.5 | 10.0 | 19.3 | 195 | L4 "Skolas" dārzeņi | 100 | 1.3 | 0.1 | 7.2 | 40 |
| P3 Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu | 50 | 0.6 | 2.0 | 2.2 | 30 | | | | | | |
| P4 Ogu sīrupa dzēriens | 150 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 49 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E34% | 13.8 | 13.9 | 36.3 | 327 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E42% | 12.2 | 17.8 | 50.6 | 409 | KOPĀ: | 35.0 | 43.3 | 107.8 | 971 | |
| Kopā: Launags(L) | E24% | 9.0 | 11.6 | 20.9 | 235 | Siers, bieziens 14.9 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.7 grami | Dārzeņi 278.6 grami | | | | | Piena produkti 305.6 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 3 grami | Kartupeļi 138.8 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | Gala un zivs 38 grami | | | | | | | | | | |

Piektdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---------------------------------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------|
| B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu | 150/3 | 5.2 | 4.9 | 26.8 | 174 | P5 Dzeramais ūdens ar citronu | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 2 |
| B2 Baltmaize ar ievārījumu | 20/10 | 1.7 | 0.5 | 16.9 | 81 | 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 krēmsieru | 20/20 | 3.4 | 6.5 | 9.3 | 111 |
| P1 Cepta zivs fileja | 50 | 6.0 | 4.5 | 3.5 | 75 | L2 Dārzeņu salāti ar ķiplokiem | 50 | 0.9 | 2.6 | 3.3 | 37 |
| P2 Kartupeļu biezenis | 120 | 2.6 | 2.8 | 16.4 | 103 | L3 Tēja liepziedu | 150 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12 |
| P3 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu | 50 | 1.0 | 3.6 | 3.9 | 54 | L4 Auglis(bumbieris) | 100 | 0.4 | 0.3 | 9.5 | 42 |
| P4 Ogu sīrupa ķīselis ar putukrējumu | 150/30 | 0.8 | 10.5 | 23.7 | 193 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E35% | 12.9 | 9.4 | 52.7 | 351 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E45% | 11.7 | 21.5 | 54.1 | 460 | KOPĀ: | 29.3 | 40.2 | 131.9 | 1013 | |
| Kopā: Launags(L) | E20% | 4.7 | 9.3 | 25.1 | 202 | Siers, bieziens 20 grami | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.66 grami | Dārzeņi 92.9 grami | | | | | Piena produkti 358.7 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 10 grami | Kartupeļi 104.5 grami | | | | | | | | | | |
| Augļi un ogas 113.37 grami | Gala un zivs 42 grami | | | | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 4.28 grami | Dārzeņi 838.6 grami | | | | | Siers, bieziens 114.9 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 35.7 grami | Kartupeļi 450.7 grami | | | | | Piena produkti 1279.18 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 461.77 grami | Gala un zivs 208 grami | | | | | | | | | | |