

ĒDIENKARTE

4. nedēļa 3-6g bērniem B

/Ziemas sezona (bez sk.augļa)

Pirmdiena																	
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor						
B1	4graudu biezputra ar sviestu	150/3	6.0	5.1	25.6	162	P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34				
B2	Kliju maize ar sviestu,gurķiem	20/4/15	1.9	3.8	9.8	83	L1	Saldskābmaize ar sieru	30/5/25	7.4	11.0	15.1	195				
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2	Kolrābis	50	1.0	0.0	1.8	12				
P1	Pupiņu zupa ar krējumu	150/4	4.2	4.0	16.3	125	L3	Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12				
P2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	10.6	7.8	38.6	307	L4	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48				
P3	Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	5.4	45											
P4	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	150	0.1	0.0	0.8	4											
	Kopā: Brokastis(B)	E30%	13.9	12.8	44.5	341	KOPĀ:	39.3	38.7	141.8	1121						
	Kopā: Pusdienas(P)	E46%	16.6	14.0	67.6	514											
	Kopā: Launags(L)	E24%	8.8	11.9	29.8	267											
	Pievienotais sāls 0.8 grami																
	Pievienotais cukurs 6.5 grami						Siers, biezpiens 25 grami										
	Augļi un ogas 111.7 grami						Piena produkti 305.6 grami										
	Dārzeni 166.3 grami																
	Kartupeļi 69.6 grami																
	Gala un zivs 44.8 grami																

Otrdiena																
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums										
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor					
B1 Olu kultenis	75	7.1	9.4	1.1	121	P5 Ķīnas kāpostu-puravu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	2.2	30					
B2 Graudu maize ar tomātiem	15/4/20	2.0	4.8	7.2	81	P6 Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2					
B3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36					
P1 Skābu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	2.7	3.0	6.6	66	L1 Sviestmaize ar desu (70%)	20/4/15	3.8	5.6	10.3	108					
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.5	10.7	10.6	210	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām/ eļļu	60	1.2	2.8	7.0	61					
P3 Pērļu grūbas,vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106	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)	E22%	9.0	14.1	11.4	214	KOPĀ:	33.2	40.3	104.1	956						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	18.0	17.6	52.4	473											
Kopā: Launags(L)	E28%	6.2	8.6	40.4	269											
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 153.8 grami															
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Kartupeļi 23.6 grami					Siers, biezpiens 0 grami										
Augļi un ogas 112.6 grami	Gala un zivs 67 grami					Piena produkti 54.8 grami										

Trešdiena																	
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Prosas biezputra ar ievārījumu	150/10	5.7	2.8	32.4	179	P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34				
B2	Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	L1	Biezpiena masa ar zemeņu mērci	85/25	8.8	10.8	9.3	179				
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2	Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36				
P1	Frikadeļu zupa	150/4	6.8	6.5	10.1	146	L3	Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	1.5	6				
P2	Mājas sautējums /krējums	150/15	4.0	6.2	18.6	145	L4	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48				
P3	Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7											
P4	Dzeramais ūdens ar upenēm	150	0.1	0.0	0.7	3											
	Kopā: Brokastis(B)	E37%	13.4	10.5	50.8	356	KOPĀ:	36.2	35.0	116.4	960						
	Kopā: Pusdienas(P)	E35%	12.3	12.8	37.3	335											
	Kopā: Launags(L)	E28%	10.5	11.6	28.3	269											
	Pievienotais sāls 0.7 grami																
	Pievienotais cukurs 9 grami						Siers, biezpiens 55 grami										
	Augļi un ogas 129.7 grami						Piena produkti 342.6 grami										
	Dārzeni 188.43 grami																
	Kartupeļi 119.7 grami																
	Gala un zivs 34.3 grami																

Ceturtdiena																	
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor						
B1	Mannas biezputra ar āboliem	150	4.8	2.0	23.3	130	P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34				
B2	Kliju maize ar ievārījumu	20/15	1.8	0.5	19.6	92	L1	Baltmaize ar siera-olu masu	25/20/2	9.3	12.3	13.4	207				
B3	Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	L2	Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12				
P1	Plovs ar vistas gaļu	150	8.0	7.8	26.7	206	L3	Kāļi /burkāni	30/30	0.4	0.1	4.6	21				
P2	Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11											
P3	"Abavas sniegs"	75	2.0	12.8	9.3	161											
P4	Ogu sīrupa ķīselis	120	0.0	0.0	17.4	71											
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	6.6	2.4	42.9	223	KOPĀ:	28.1	35.8	125.6	944						
	Kopā: Pusdienas(P)	E51%	11.7	20.9	61.7	482											
	Kopā: Launags(L)	E25%	9.8	12.4	20.9	240											
	Pievienotais sāls 1.7 grami																
	Pievienotais cukurs 7.9 grami						Siers, biezpiens 20 grami										
	Augļi un ogas 29.9 grami						Piena produkti 153.2 grami										
	Dārzeni 102.5 grami																
	Kartupeļi 0 grami																
	Gala un zivs 40 grami																

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ogu mērci	150/20	4.9	2.1	31.1	164	P5 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	150	0.1	0.0	0.8	4
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Dārzeņu zupa ar nūdelēm	150	2.6	3.0	8.5	73	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	20/20/3	3.1	5.0	10.9	104
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	8.6	4.3	122	L2 Tēja ar citronu un medu	150	0.1	0.0	6.3	24
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	12.7	10.8	46.6	336	KOPĀ:	34.2	32.4	123.9	925	
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	18.0	16.3	50.5	418						
Kopā: Launags(L)	E18%	3.6	5.3	26.8	170						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 91 grami										
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 26.1 grami				Siers, biezpiens 20 grami						
Augļi un ogas 128.8 grami	Gala un zivs 55 grami				Piena produkti 311.5 grami						
Pievienotais sāls 4.7 grami	Dārzeni 702.03 grami										
Pievienotais cukurs 37.9 grami	Kartupeļi 239 grami				Siers, biezpiens 120 grami						
Augļi un ogas 512.7 grami	Gala un zivs 241.1 grami				Piena produkti 1167.7 grami						