

ĒDIENKARTE

4.nedēļa, 3-6g. bērniem

B/ Rudens sezona

Pirmdiena													
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	Baltmaize ar krēmsieru	20/15	2.5	3.9	10.6	89	L1	Rudzu maize ar olu	15/4/25	7.8	9.3	13.2	175
B3	Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	60	2.1	3.0	7.1	66
P1	Veģetārā soļanka	150	1.1	1.9	6.9	50	L3	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	10.1	10.7	29.3	267	L4	Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P3	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.7	2.0	1.2	26							
P4	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49							
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	7.3	5.9	36.9	232							
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	13.0	14.8	55.8	425							
	Kopā: Launags(L)	E34%	11.1	12.5	43.2	342	KOPĀ:		31.4	33.3	135.9	998	
Pievienotais sāls 2.17 grami		Dārzeņi 153.6 grami											
Pievienotais cukurs 6.9 grami		Kartupeļi 28.8 grami				Siers, biezpiens 15 grami							
Augļi un ogas 131.4 grami		Gala un zivs 40 grami				Piena produkti 88.6 grami							

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/3	4.3	4.3	26.4	164	P5	Ogu uzpūtenis ar pienu	90/150	5.7	3.1	23.6	146
B2	Sausmaizīte ar ievārījumu	10/10	1.3	0.0	14.4	63	L1	Biezpiens ar gurķiem	90	9.3	4.5	2.0	95
B3	Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12	L2	Kliju maize	20	1.7	0.5	9.4	51
P1	Vistas gaļas kotlete	60	8.4	12.9	8.5	179	L3	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2	Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L4	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3	Krējuma mērce	30	0.5	4.8	2.0	54							
P4	Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	4.1	1.8	46							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	5.6	4.4	43.9	239							
	Kopā: Pusdienas(P)	E56%	19.5	26.3	60.5	555							
	Kopā: Launags(L)	E21%	11.4	5.8	24.2	206	KOPĀ:		36.6	36.4	128.6	1000	
	Pievienotais sāls 0.7 grami												
	Pievienotais cukurs 7.5 grami												
	Augļi un ogas 126.9 grami												
		Dārzeņi 55 grami											
		Kartupeļi 0 grami											
		Gala un zivs 50 grami											
							Siers, biezpiens 60 grami						
							Piena produkti 256.9 grami						

Trešdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/15	4.3	5.2	24.9	164	P5	Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B2	Baltmaize ar sviestu	20/4	1.7	3.8	10.1	83	L1	Graudu maize ar sieru, tomātiem	15/4/20	6.4	10.1	7.2	149
B3	Kakao ar pienu	150	4.1	2.8	10.2	82	L2	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P1	Vistas gaļas zupa ar krējumu	150/4	4.0	4.6	10.1	100	L3	Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P2	Dārzeņu ragu ar krējumu	150/10	3.1	10.7	12.0	161							
P3	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0.3	3.0	1.5	34							
P4	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49							
	Kopā: Brokastis(B)	E34%	10.0	11.7	45.2	329							
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	8.4	18.4	43.0	381							
	Kopā: Launags(L)	E26%	7.6	10.3	30.2	249	KOPĀ:		26.1	40.5	118.4	958	
	Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 178.8 grami										
	Pievienotais cukurs 8.5 grami		Kartupeļi 85.5 grami										
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 14.9 grami										
							Siers, biezpiens 20 grami						
							Piena produkti 259.6 grami						

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar sviestu	150/3	6.4	5.5	30.2	198	P5	Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B2	Saldskābmaize ar gurķiem	15/4/20	1.1	3.4	8.1	69	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	Piens	150	4.8	3.8	6.6	79	L1	Vācu kartupeļu salāti	100	2.6	5.5	9.3	98
P1	Borščs ar krējumu	150/4	3.3	3.8	9.6	87	L2	Graudu maize ar sviestu	20/4	2.3	5.2	8.6	92
P2	Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118	L3	Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3	Rīsi,vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121							
P4	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34							
	Kopā: Brokastis(B)	E37%	12.2	12.6	44.9	346							
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	13.2	17.8	45.7	396							
	Kopā: Launags(L)	E21%	4.9	10.7	20.9	202	KOPĀ:		30.3	41.1	111.5	944	
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 169.1 grami											
Pievienotais cukurs 5.6 grami		Kartupeļi 76.4 grami											
Augļi un ogas 10.7 grami		Gala un zivs 40 grami											
								Siers, biezpiens 0 grami					
								Piena produkti 282.6 grami					

Piektdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		
B1	Kviešu biezputra ar sviestu	150/3	5.1	4.2	24.9	158	P5	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2	Saldskābmaize ar gurķiem	15/4/20	1.1	3.4	8.1	69	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	Miežu kafijas dzēriens ar pienu	150	3.9	2.4	13.2	90	L1	Jogurts	150	3.8	2.7	18.3	114
P1	Škelto zirņu zupa/krējums	150/4	4.3	5.1	10.9	110	L2	Graudu maize ar sieru	20/4/15	5.6	9.2	8.6	143
P2	Zivju kotlete	50	10.4	5.2	6.8	117	L3	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3	Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103							
P4	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0.8	2.6	5.1	46							
	Kopā: Brokastis(B)	E29%	10.1	10.0	46.2	317							
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	19.2	15.8	57.6	459							
	Kopā: Launags(L)	E28%	9.8	12.7	36.7	305	KOPĀ:		39.1	38.6	140.5	1081	
	Pievienotais sāls 0.666 grami		Dārzeņi 97.31 grami										
	Pievienotais cukurs 7.2 grami		Kartupeļi 134.4 grami				Siers, biezpiens 15 grami						
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 45.83 grami				Piena produkti 388.53 grami						
	Pievienotais sāls 5.836 grami		Dārzeņi 653.81 grami										
	Pievienotais cukurs 35.7 grami		Kartupeļi 325.1 grami				Siers, biezpiens 110 grami						
	Augļi un ogas 469 grami		Gala un zivs 190.73 grami				Piena produkti 1276.23 grami						