

ĒDIENKARTE 28.09-02.10.2020 1-2g. bērniem B

Pirmdiena, 28.09.2020

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	120/5	4.3	2.6	16.9	108	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Baltmaize ar zaļumu sviestu	8/3	0.7	1.9	4.1	36	L1 Jogurts	150	4.2	2.7	18.3	114
B3 Kakao	100	2.3	1.5	5.1	43	L2 Kliju maize ar sviestu un sieru	15/4/15	5.0	7.6	7.1	119
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	1.5	2.9	7.4	60	L3 Auglis(ābols)	80	0.2	0.5	5.9	29
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem 150	150	8.2	10.0	26.4	236						
P3 Gurķu-tomātu salāti ar krējumu	30	0.4	1.4	1.0	19						
P4 Jāņogu kompots	100	0.1	0.0	2.7	11						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	7.3	5.9	26.1	187						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	11.0	14.4	41.8	348						
Kopā: Launags(L)	E33%	9.5	10.8	31.3	262	KOPĀ:	27.7	31.1	99.2	797	
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 105 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami	Kartupeļi 26 grami					Piena produkti 335 grami					
Augļi un ogas 70 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdiena, 29.09.2020

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu kultenis	80	7.5	7.4	1.9	105	P5 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krēj	30	0.6	1.2	1.8	21
B2 Kliju maize ar gurķiem	8/2/10	0.8	1.8	4.0	37	P6 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
B3 Tēja melnā	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Kellogs ar pienu	20/120	4.9	2.5	17.4	112
P1 Rasolņiks ar krējumu	150/4	1.8	2.9	12.0	83	L2 Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35
P2 Cūkgaļas kotlete	70	10.8	16.5	10.6	236	L3 Auglis(banāns)	60	0.9	0.1	12.6	55
P3 Kartupeļi vārīti	100	2.1	0.1	15.2	72						
P4 Piena -dārzenu mērce	20	0.6	0.8	1.5	16						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	8.3	9.3	8.0	149						
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	15.8	21.6	43.2	436	KOPĀ:	30.5	33.6	88.6	786	
Kopā: Launags(L)	E26%	6.5	2.8	37.4	201	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 1.05 grami	Dārzeni 65.2 grami					Piena produkti 179 grami					
Pievienotais cukurs 4.06 grami	Kartupeļi 148 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 52 grami										

Trešdiena, 30.09.2020

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	120/5	4.2	1.6	19.8	111	P5 Kefīrs	100	3.0	2.0	4.5	48
B2 Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Kafijas dzēriens ar pienu	100	2.1	1.2	6.8	47	L1 Čišiņi vārīti(70% gaļas)	30	4.3	3.5	0.5	51
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	1.6	3.1	10.6	78	L2 Zaļo zirnīšu salāti ar sv. dārzeņiem	100	2.3	3.9	7.9	78
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	5.4	8.2	3.1	123	L3 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
P3 Griķi ,vārīti	90	5.0	1.3	24.8	131	L4 Tēja melnā	100	0.0	0.0	2.0	8
P4 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	30	0.3	1.0	0.9	14						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	7.2	5.3	30.0	197						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	16.1	15.7	48.2	417	KOPĀ:	30.5	28.5	93.6	775	
Kopā: Launags(L)	E21%	7.1	7.5	15.4	161	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 158.5 grami					Piena produkti 273 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami	Kartupeļi 38 grami										
Augļi un ogas 13 grami	Gala un zivs 80 grami										

Ceturtdiena, 01.10.2020

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Miežu putrainu biezputra ar sviestu	120/2	4.4	3.4	14.6	107	P5 Ābolu kompots	100	0.1	0.2	4.0	18
B2 Sviestmaize ar tomātiem	15/4/20	1.5	3.7	8.4	74	P6 Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Biezpiens ar krējumu,cukuru	55/15/2	4.8	3.3	3.5	85
P1 Dārzenu zupa ar nūdelēm, krējumu	150/4	1.4	2.4	8.7	63	L2 Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40
P2 Cepta zivs fileja	70	12.9	6.7	4.2	129	L3 Dzēriens	100	0.0	0.0	10.9	44
P3 Kartupeļu biezenis	100	2.2	1.4	13.6	78	L4 Augļi(plūmes)	70	0.6	0.0	6.7	29
P4 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	30	1.2	1.7	4.1	31						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	5.9	7.1	24.9	189						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	18.4	12.5	39.6	343	KOPĀ:	30.6	25.3	89.1	730	
Kopā: Launags(L)	E27%	6.3	5.7	24.5	198	Siers, biezpiens 55 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 100.3 grami					Piena produkti 103.25 grami					
Pievienotais cukurs 6.3 grami	Kartupeļi 113.5 grami										
Augļi un ogas 90 grami	Gala un zivs 70 grami										

Piektdiena, 02.10.2020

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	150	3.7	2.4	13.7	92	L1 Vārīta ola	25	3.2	2.9	0.2	39
B2 Graudu maize ar šokolādes sviestu	8/2	1.0	2.0	3.8	38	L2 Dārzenu plāte	70	0.7	0.1	2.4	13
B3 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25	L3 Skāba krējuma-zaļumu mērce 20	20	0.6	3.8	0.6	39
P1 Plovs ar vistas gaļu	150	13.2	9.1	32.8	269	L4 Rupjmaize veidņu	10	0.6	0.1	4.4	22
P2 Biešu salāti ar eļļu	30	0.4	1.0	2.6	22	L5 Tēja kumelišu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Biezpiena deserts ar ogu ķīseli	50/120	5.8	5.6	19.7	154						
P4 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	4.9	4.7	23.3	156						
Kopā: Pusdienas(P)	E63%	20.2	15.9	59.4	467	KOPĀ:	30.2	27.4	92.3	744	
Kopā: Launags(L)	E16%	5.1	6.8	9.6	122	Siers, biezpiens 31 grami					
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 121.6 grami					Piena produkti 111.5 grami					
Pievienotais cukurs 14.8 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 92 grami	Gala un zivs 60 grami										
Pievienotais sāls 5.05 grami	Dārzeni 550.6 grami					Siers, biezpiens 101 grami					
Pievienotais cukurs 36.86 grami	Kartupeļi 325.5 grami					Piena produkti 1001.75 grami					
Augļi un ogas 325 grami	Gala un zivs 302 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.