

ĒDIENKARTE 28.09-02.10.2020 3-6g. bērniem B**Pirmdiena, 28.09.2020**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/10	5.4	3.2	23.9	147	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Baltmaize ar zaļumu sviestu	15/4	1.3	2.9	7.6	63	L1 Jogurts	160	4.5	2.9	19.5	122
B3 Kakao	150	3.4	2.2	8.6	67	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)	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	180	10.1	14.0	31.8	303						
P3 Gurķu-tomātu salāti ar krējumu	50	0.7	2.1	1.6	28						
P4 Jāņogu kompots	150	0.1	0.0	5.1	21						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	10.1	8.2	40.1	277						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.6	19.1	52.3	445						
Kopā: Launags(L)	E29%	9.9	11.3	36.4	289	KOPĀ:		33.6	38.6	128.8	1010
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 128 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Kartupeļi 26 grami					Piena produkti 361 grami					
Augļi un ogas 115 grami	Gala un zivs 50 grami										

Otrdiena, 29.09.2020

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis	100	10.7	12.4	2.2	163	P5 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu	50	0.9	2.1	2.9	34
B2 Kliju maize ar gurķiem	15/4/20	1.5	3.6	7.6	71	P6 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	4.0	16
B3 Tēja melnā	150	0.0	0.0	4.0	16	P7 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.5	36
P1 Rasolņiks ar krējumu	150/4	1.8	2.9	12.0	83	L1 Kellogs ar pienu	30/150	7.0	3.2	30.7	179
P2 Cūkgaļas kotlete	70	10.2	14.8	10.3	216	L2 Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67
P3 Kartupeļi vārīti	120	2.5	0.1	18.4	87	L3 Auglis(banāns)	100	1.5	0.1	21.0	91
P4 Piena -dārzenu mērce	30	0.8	1.4	2.3	25						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	12.2	16.0	13.8	250						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	17.1	21.4	57.5	498	KOPĀ:		39.1	41.1	137.3	1086
Kopā: Launags(L)	E31%	9.8	3.7	66.0	337	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 92.05 grami					Piena produkti 224 grami					
Pievienotais cukurs 8.1 grami	Kartupeļi 169 grami										
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 49 grami										

Trešdiena, 30.09.2020

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	150/10	5.3	2.0	27.9	151	P5 Kefīrs	150	4.5	3.0	6.8	72
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Kafijas dzēriens ar pienu	150	3.2	1.8	9.6	68	L1 Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	30	4.3	3.5	0.5	51
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	1.6	2.9	10.6	76	L2 Zaļo zirnīšu salāti ar sv. dārzeņiem	120	2.7	4.7	9.4	93
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	5.4	8.2	3.1	123	L3 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.5	36
P3 Griķi, vārīti	110	6.6	1.7	32.3	171	L4 Tēja melnā	150	0.0	0.0	4.0	16
P4 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.2	8.6	44.0	296						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	19.7	18.0	60.6	502	KOPĀ:		37.8	34.9	126.1	994
Kopā: Launags(L)	E20%	7.9	8.3	21.5	196	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 192 grami					Piena produkti 376.5 grami					
Pievienotais cukurs 10.1 grami	Kartupeļi 38 grami										
Augļi un ogas 15.8 grami	Gala un zivs 80 grami										

Ceturtdiena, 01.10.2020

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu putrainu biezputra ar sviestu	150/4	5.5	5.5	18.2	145	P5 Ābolu kompots	150	0.2	0.2	7.0	31
B2 Sviestmaize ar tomātiem	15/4/20	1.5	3.7	8.4	74	P6 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.5	36
B3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	4.0	16	L1 Biezpiens ar krējumu, cukuru	60/20/2	10.8	4.3	3.7	100
P1 Dārzenu zupa ar nūdelēm, krējumu	150/4	1.4	2.4	8.7	63	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P2 Cepta zivs fileja	70	12.9	6.7	4.2	129	L3 Dzēriens	150	0.0	0.0	16.6	68
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.7	1.7	16.4	94	L4 Augļi(plūmes)	100	0.8	0.0	9.6	42
P4 Sv.kāpostu -zaļumu salāti ar eļļu	50	1.0	2.1	3.4	33						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	7.0	9.2	30.6	234						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	19.0	13.3	47.3	385	KOPĀ:		39.3	31.5	114.3	905
Kopā: Launags(L)	E32%	13.3	9.0	36.4	285	Siers, biezpiens 60 grami					
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 84.5 grami					Piena produkti 130.5 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami	Kartupeļi 131 grami										
Augļi un ogas 130 grami	Gala un zivs 70 grami										

Piektdiena, 02.10.2020

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	150	3.7	2.4	13.7	92	L1 Vārīta ola	1gb	6.4	5.8	0.4	79
B2 Graudu maize ar šokolādes sviestu	15/5	1.8	4.8	7.1	80	L2 Dārzenu plāte	80	0.9	0.1	2.8	15
B3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42	L3 Skāba krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.8	1.0	59
P1 Plovs ar vistas gaļu	180	9.3	12.2	39.7	327	L4 Rupjmaize veidņu	20	1.3	0.2	8.9	45
P2 Biešu salāti ar eļļu	50	0.7	2.6	4.4	43	L5 Tēja kumelišu	150	0.0	0.0	4.0	16
P3 Biezpiena deserts ar ogu ķīseli	50/150	5.9	5.7	23.1	169						
P4 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	5.9	7.6	30.4	215						
Kopā: Pusdienas(P)	E57%	17.0	20.5	73.6	573	KOPĀ:		32.2	39.9	120.9	1001
Kopā: Launags(L)	E21%	9.3	11.8	17.0	214	Siers, biezpiens 31 grami					
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 157.3 grami					Piena produkti 124 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 140 grami	Gala un zivs 60 grami										
Pievienotais sāls 5.6 grami	Dārzeni 653.85 grami					Siers, biezpiens 106 grami					
Pievienotais cukurs 56.7 grami	Kartupeļi 364 grami					Piena produkti 1216 grami					
Augļi un ogas 500.8 grami	Gala un zivs 309 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.