

**ĒDIENKARTE 1-2g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara sezona (sk.progr.)**
**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.5	17.6	112	P4 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B2 Graudu maize ar tomātiem	8/2/20	1.1	2.4	4.2	44	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	P6 "Skolas" dārzeņi	100	1.3	0.1	7.2	40
B4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29	L1 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	10/15/1	1.8	3.6	5.5	63
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	2.3	2.8	7.8	67	L2 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	9.1	7.2	32.6	255	L3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	5.6	6.5	29.7	193						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	13.7	10.2	61.4	424						
Kopā: Launags(L)	E21%	7.8	7.6	16.5	167	<b>KOPĀ:</b>	<b>27.2</b>	<b>24.3</b>	<b>107.6</b>	<b>784</b>	
Pievienotais sāls 0.81 grami	Dārzeņi 220 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 40 grami					Piena produkti 275 grami					
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 40 grami										

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	100/2	3.4	2.8	16.7	106	P5 Piens	100	3.0	2.0	4.5	48
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Tēja augļu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	L1 Biezpiena saldā masa ar marmelādi	90	10.0	5.1	9.4	134
P1 Vistas gaļas stroganovs	80	6.4	9.5	4.0	122	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P2 Makaroni, vārīti	60	1.6	2.2	16.3	99	L3 Tēja liepziedu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P3 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	4.1	3.4	51	L4 Auglis(bumbieris)	60	0.2	0.2	5.7	25
P4 Rabarberu uzpūtenis	60	0.5	0.1	6.4	29						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	4.3	4.7	21.4	146						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	13.2	18.0	38.9	371	<b>KOPĀ:</b>	<b>29.5</b>	<b>32.6</b>	<b>81.9</b>	<b>753</b>	
Kopā: Launags(L)	E31%	12.0	10.0	21.6	236	Siers, biezpiens 67.5 grami					
Pievienotais sāls 0.67 grami	Dārzeņi 62 grami					Piena produkti 191.5 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami	Kartupeļi 0 grami										
Augļi un ogas 76.5 grami	Gala un zivs 40 grami										

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piena auzu pārslu zupa	120	3.3	2.9	10.5	82	P5 Karkadē dzēriens	100	0.0	0.0	2.0	8
B2 Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 "Skolas" dārzeņi	100	1.3	0.1	7.2	40	L1 Tostermaize ar ievārījumu	20/15	1.8	0.8	20.2	96
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	100/3	2.2	1.9	3.9	41	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Cūkgaļas šņicele	60	9.9	10.1	10.3	199						
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69						
P4 Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	50	0.6	2.0	5.1	43						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	7.1	7.9	24.7	205						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	15.1	16.0	36.6	383	<b>KOPĀ:</b>	<b>30.0</b>	<b>28.7</b>	<b>90.4</b>	<b>781</b>	
Kopā: Launags(L)	E25%	7.8	4.8	29.2	192	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeņi 187.2 grami					Piena produkti 290.17 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami	Kartupeļi 80 grami										
Augļi un ogas 2.2 grami	Gala un zivs 50 grami										

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Omlete	80	7.3	8.3	1.4	113	P4 Redīsu-lociņu salāti ar krējumu	50	0.8	2.0	1.2	27
B2 Rudzu maize ar tomātiem	15/4/15	1.3	3.5	7.0	67	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29	L1 Graudu maize ar sieru, gurķiem	10/215/	4.6	6.6	4.7	99
P1 Dārzeņu zupa	100	1.8	1.8	4.5	41	L2 Cepumi	20	1.4	2.5	14.0	84
P2 Kurzemes stroganovs	70	6.5	7.2	2.5	122	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	1.5	6
P3 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L4 "Skolas" dārzeņi	100	1.3	0.1	7.2	40
Kopā: Brokastis(B)	E27%	8.8	12.2	16.2	216						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	12.7	12.0	41.1	348	<b>KOPĀ:</b>	<b>28.8</b>	<b>33.5</b>	<b>84.7</b>	<b>794</b>	
Kopā: Launags(L)	E29%	7.3	9.3	27.4	229	Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeņi 211.28 grami					Piena produkti 42.5 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami	Kartupeļi 17.33 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 40 grami										

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/10	3.4	2.2	20.8	116	P5 Biešu salāti ar eļļu	60	0.9	3.6	5.3	57
B2 Graudu maize ar gurķiem	10/2/15	1.3	2.6	4.7	48	P6 Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Zemnieku zupa ar krējumu	100/3	1.8	2.7	6.0	57	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	15/4/20	3.7	5.7	7.9	99
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	5.6	4.3	95	L2 Tomāti, svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16	L4 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
Kopā: Brokastis(B)	E34%	10.7	8.8	34.5	261						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	13.6	12.9	41.8	338	<b>KOPĀ:</b>	<b>29.1</b>	<b>27.5</b>	<b>99.3</b>	<b>765</b>	
Kopā: Launags(L)	E22%	4.8	5.9	23.0	166	Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 117 grami					Piena produkti 282 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 112.66 grami										
Augļi un ogas 60 grami	Gala un zivs 75 grami										
Pievienotais sāls 3.58 grami	Dārzeņi 797.48 grami					Siers, biezpiens 112.5 grami					
Pievienotais cukurs 25.6 grami	Kartupeļi 249.99 grami					Piena produkti 1081.17 grami					
Augļi un ogas 258.7 grami	Gala un zivs 245 grami										

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.