

ĒDIENKARTE 4 Nedēļa/3-6 Rudens -Ziema

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	150/10	5.4	2.2	27.5	152						
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/siers	20/5/15	5.1	8.4	9.8	137						
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	3.6	2.8	9.7	78						
P1 Dārzeņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.4	4.9	11.1	104						
P2 Dārzeņu un rīsu sautējums ar gaļu	180	11.0	21.0	28.2	342						
P3 Rudzu maize	20/	0.9	0.2	6.1	30						
P4 Jāņogu dzēriens	150	0.1	0.0	5.0	21						
P5 Gurķis svaigais	40	0.3	0.0	1.0	6						
L1 Kukurūzas pārslas ar Jogurtu	50/100	8.3	4.5	38.6	240						
L2 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	7.8	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 169 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 310 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		38.5	44.2	144.9	1147	Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 5 gr.pārslu biežputra/sviests	150/5	4.9	6.2	22.5	171	L2 Kviešu baltmaize ar sviestu	20/5	1.6	4.1	9.8	83
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/desa	20/5/20	4.2	7.1	10.1	122						
B3 Tēja ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	3.0	12						
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	200/5	3.8	6.6	14.4	133						
P2 Maltās gaļas mērce	70	5.2	13.8	4.5	164						
P3 Vārīti kartupeļi	100	2.0	0.1	14.8	70						
P4 Kāpostu, tomātu un gurķ. salāti ar kr.	60	0.9	1.0	3.3	23						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Dzērveņu dzēriens	150	0.0	0.0	4.0	16						
L1 Piena- makaronu zupa	200	4.9	2.2	17.2	109						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.53 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 41 grami	DĀRZENI 143.69 grami KARTUPEĻI 142 grami PIENS, skābie produkti 211.1 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami		28.8	41.4	111.8	942	Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu omlete/tomāts daiviņās	100/30	12.4	12.0	8.5	191	L2 Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.9	12
B2 Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	7.8	38
B3 Kviešu baltmaize ar sviestu/siers	20/5/20	2.8	8.5	10.3	125						
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	5.7	6.8	13.7	141						
P2 Gulaša mērce	80	5.0	6.5	5.0	127						
P3 Dārzeņu salāti ar sēkliņam	60	2.4	7.3	3.4	87						
P4 Kartupeļu biezenis ar sviestu	100	2.2	1.5	13.6	79						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Multivitamīnu dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
L1 Makaroni vārīti ar sieru	180	8.8	7.2	31.3	228						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.02 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.2 grami AUGĻI un OGAS 80.5 grami	DĀRZENI 143.2 grami KARTUPEĻI 121 grami PIENS, skābie produkti 72.4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami		40.9	50.2	112.2	1100	Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	150/10	5.3	3.3	26.1	155	L1 Dārzeņu rasols	170	4.2	10.1	16.0	175
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/tomāts	20/5/15	1.8	4.1	10.4	86	L2 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40
B3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	150/	4.2	2.8	11.4	90	L3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	200/5	3.7	6.4	10.6	116						
P2 Cepta zivju fileja mīklā	60/	11.1	7.0	3.6	120						
P3 Vārīti kartupeļi	100	2.2	0.1	16.3	77						
P4 Piena mērce	50/	1.1	3.0	3.9	48						
P5 Redīsu- gurķu salāti ar krējumu	60	0.7	1.6	1.4	23						
P6 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
P7 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.75 grami AUGĻI un OGAS 50 grami	DĀRZENI 170.9 grami KARTUPEĻI 231.7 grami PIENS, skābie produkti 280 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71 grami		37.0	38.7	123.6	999	Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar sviestu	150/5	4.3	5.8	26.1	173	L2 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu	20/5	1.6	4.1	9.8	83	L3 Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.2	7.6	34
B3 Tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.9	12						
P1 Vistas gaļa krējuma-tomātu mērcē	120	13.4	17.3	7.1	236						
P2 Vārīti griķi	120	5.2	1.5	26.1	139						
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu	55	0.7	3.0	2.9	44						
P4 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P5 Rabarberu ķīselis	100	0.2	0.0	12.1	50						
P6 Jogurta krems	60	1.0	3.0	14.3	89						
L1 Biezpiena plācenīši/ievārījums	80/10	14.4	8.2	19.6	210						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami AUGĻI un OGAS 111.8 grami	DĀRZENI 66 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 179.6 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 66.7 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		42.3	43.4	136.7	1108	Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 54.05 grami AUGĻI un OGAS 388.3 grami	DĀRZENI 692.79 grami KARTUPEĻI 544.7 grami PIENS, skābie produkti 1053.1 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 116.7 grami GAĻA, ZIVIS 305 grami						Skolas piens 0 grami			