

ĒDIENKARTE 3. Nedēļa 1-2g R

Pirmdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu biezputra ar pienu	1,7	100	3.9	2.5	13.6	97	L3 Āboli (auglis)		50	0.2	0.1	5.0	24
B2 Graudu maize /sviestu	1,7,11	15/3	1.8	4.0	6.6	71							
B3 Tēja		150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un kr.	7	120/5	3.7	5.6	7.2	97							
P2 Makaroni ar cukgaļu		120	5.9	7.8	19.3	172							
P3 Dārzenu salāti ar ķiplokiem		70	0.8	3.5	2.8	51							
P4 Tēja Augļu		150	0.0	0.0	0.0	0							
P5 Saldskābmaize	1	10	0.6	0.1	5.3	25							
L1 Ābolu plātsmaize	1	60	3.9	7.0	29.5	188							
L2 Citronu ūdens		150	0.1	0.0	0.3	3							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.3 grami AUGĻI un OGAS 102.7 grami		DĀRZENI 124.1 grami KARTUPEĻI 33 grami PIENS, skābie produkti 74.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 39.6 grami		20.8	30.7	91.6	737	
Skolas piens 0 grami													
Otrdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biezputra	1,7	100	3.2	1.2	15.2	84	L1 Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	100	5.2	1.1	34.4	174
B2 Kviešu baltmaize/Sviests/Tomāts	1,7	15/3/10	1.3	2.6	7.7	60	L2 Bumbieris (auglis)		50	0.2	0.0	4.8	21
B3 Tēja		150	0.0	0.0	1.5	6							
P1 Mājas cukgaļas kotlete	1,3	60	9.0	11.4	9.4	183							
P2 Vārīti kartupeļi		80	1.5	0.2	14.8	63							
P3 Krējuma mērce	1,7	30	0.4	3.3	2.3	40							
P4 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1.1	5.4	2.4	62							
P5 Sulas dzēriens		150	0.0	0.0	4.4	19							
P6 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
P7 Biezpiens ar ogu ķīseli	7	60/50	0.1	0.0	5.9	24							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.004 grami AUGĻI un OGAS 58 grami		DĀRZENI 85.7 grami KARTUPEĻI 82 grami PIENS, skābie produkti 116.015 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0.05 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami		22.6	25.4	106.8	760	
Skolas piens 0 grami													
Trešdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra	7	100	3.8	1.9	15.5	96	L1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	100	3.0	1.6	9.6	66
B2 Graudu maize ar sviestu	1,7,11	15/3/10	4.1	6.9	6.6	107	L2 Graudu maize	1,11	10	1.2	1.0	4.4	32
B3 Tēja		150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Bumbieris (auglis)		50	0.2	0.0	4.8	21
P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	120/5	2.2	3.6	6.0	70							
P2 Cepta zivis	1,3,4	70	7.8	4.6	2.5	95							
P3 Rīsi vārīti		80	2.2	1.0	22.5	107							
P4 Krējuma – citronu mērce	1,7	30	0.4	3.0	1.3	34							
P5 Lapu salāti ar tomātiem un krējumu	7	70	1.1	4.5	1.9	53							
P6 Sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23							
P7 Graudu maize	1,11	10	1.2	1.0	4.4	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 50.9 grami		DĀRZENI 76.5 grami KARTUPEĻI 24 grami PIENS, skābie produkti 175.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 73 grami		27.4	29.1	87.0	745	
Skolas piens 0 grami													
Ceturtdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu omlete	3,7	85	8.5	9.1	2.0	124	L2 Kompots - ābolu		150	0.1	0.0	3.8	17
B2 Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/10	3.5	5.5	7.4	94	L3 Bumbieris (auglis)		50	0.2	0.0	4.8	21
B3 Tēja kumelīšu		150	0.0	0.0	1.5	6							
P1 Cukgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku mē	1,7	65	6.0	6.5	4.3	104							
P2 Kartupeļu biezenis	7	80	1.7	1.5	13.3	71							
P3 Marinētas bietes		70	0.7	0.1	10.5	46							
P4 Tēja Augļu		150	0.0	0.0	0.0	0							
P5 Kviešu baltmaize	1	10	0.8	0.1	4.9	24							
P6 Piena ķīselis ar ogu mērci	7	100/60	3.0	1.9	27.1	149							
L1 5 graudu pārslu biezputra	1,7	100	4.2	2.1	16.2	104							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.4 grami AUGĻI un OGAS 118.8 grami		DĀRZENI 93.3 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 228 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 35 grami		28.8	27.0	95.8	760	
Skolas piens 0 grami													
Piektdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra	7	100	3.0	2.6	14.0	91	L3 Kompots - ābolu		150	0.1	0.0	5.6	24
B2 Baltmaize/krēmsiers	1,7	15/10	2.4	3.5	10.1	82	L4 Āboli (auglis)		50	0.2	0.1	5.0	24
B3 Tēja Piparmētru		150	0.0	0.0	0.0	0							
P1 Rasolņiks zupa ar krējumu	1,7	120/5	2.5	4.6	9.6	90							
P2 Plovš ar vistas gaļu		150	10.1	7.3	32.6	237							
P3 Dārzenu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1.6	1.3	2.7	36							
P4 Tēja kumelīšu		150	0.0	0.0	3.7	15							
P5 Graudu maize	1,11	10	1.2	1.0	4.4	32							
L1 Biezpiens ar dillēm un krējumu	7	40/20	2.6	6.1	1.2	97							
L2 Graudu maize ar sviestu	1,7,11	15/3	1.8	4.0	6.6	71							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 51.704 grami AUGĻI un OGAS 68.8 grami		DĀRZENI 119.5 grami KARTUPEĻI 32 grami PIENS, skābie produkti 112.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami		25.5	30.5	95.4	799	
Skolas piens 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 51.704 grami AUGĻI un OGAS 399.2 grami		DĀRZENI 499.1 grami KARTUPEĻI 241 grami PIENS, skābie produkti 706.715 grami					BIEZPIENS, SIERS 45.05 grami GAĻA, ZIVIS 243.6 grami		Skolas piens 0 grami				