

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā prosos ar pienu	150	3,6	1,9	15,3	93	P6 Citronu dzēriens	200/	0,0	0,0	2,1	8
B2 Ievārījums	10	0,1	0,0	6,8	28	L1 Biezpiena deserta masa	60	6,8	5,5	7,1	105
B3 Bezgl.baltmaize/sviests	20/5	0,5	4,4	8,2	78	L2 BG baltmaize	20/	0,5	0,5	8,2	42
B4 Tomāti svaigie	10/	0,1	0,0	0,4	2	L3 Tēja ar cukuru karkade	150/	0,0	0,0	4,4	18
B5 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8	L4 Āboli (auglis)	85	0,3	0,7	8,3	41
P1 Pupiņu zupa /Veg/	150	2,5	0,4	10,6	58						
P2 Krējums skābs	10	0,2	3,0	0,3	29						
P3 Makaroni BG Matrožu gaumē	180	10,6	16,9	32,0	381						
P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu 55	55/	0,8	0,2	4,1	20						
P5 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17,83 grami AUGĻI un OGAS 99 grami	DĀRZENI 182,65 grami KARTUPEĻI 18,7 grami PIENS, skābie produkti 105,6 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35,3 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami	26,4	34,0	115,1	938	Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ievārījumu	150/10	3,2	1,6	26,1	132	P8 Piens	120	3,4	2,4	5,7	58
B2 Baltmaize bezgl/krēmsiers	10/15	1,1	3,6	4,4	56	L1 Bezgl.Pankūkas ar dārzeņiem	120	1,6	4,2	10,4	87
B3 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8	L2 Krējums skābs	10/	0,2	3,0	0,3	29
P1 Kotletes mājas Bezgl	60	12,3	14,8	2,8	196	L3 Tēja Mežrozīšu	150/	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti kartupeļi	120	2,4	0,1	17,8	84	L4 Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21
P3 Piena mērce	30	0,7	1,8	2,3	29						
P4 Burkāni rīvīti ar eļļu	55/	0,7	2,6	3,8	43						
P5 Bezgl. maize	13	0,3	0,4	5,3	27						
P6 Tēja ar cukuru un citronu	200/	0,0	0,0	5,0	20						
P7 Zemenu ķīselis	80/	0,2	0,1	12,6	51						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,8 grami AUGĻI un OGAS 79 grami	DĀRZENI 71,5 grami KARTUPEĻI 127 grami PIENS, skābie produkti 224,1 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	26,3	34,6	103,1	842	Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 BG auzu pārslu biezp. ar pienu	150	3,5	3,2	17,4	118	L1 BG maize/desa/sviests	25/15/5	2,6	6,9	10,5	117
B2 Tēja kumelīšu ar cukuru	150/	0,0	0,0	1,0	4	L2 Piens	200/	2,0	4,0	10,0	96
B3 BG maize/Siera-olu masa	25/30	5,1	7,4	10,5	133	L3 Āboli (auglis)	50	0,2	0,4	4,9	24
P1 Biešu zupa	150	1,8	1,1	12,3	69						
P2 Krējums skābs 20%	10/	0,2	3,0	0,3	29						
P3 Gulaša mērce BG	70/	6,2	7,7	7,6	158						
P4 Vārīti griķi	120	5,4	1,6	27,2	145						
P5 Kāpostu salāti ar dillēm un tomātiem	55/	0,9	1,1	3,3	23						
P6 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27						
P7 Ābolu sulas dzēriens	150/	0,2	0,0	4,4	18						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,57 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,9 grami AUGĻI un OGAS 87,5 grami	DĀRZENI 182,3 grami KARTUPEĻI 22,5 grami PIENS, skābie produkti 329,1 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11,8 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	28,4	36,7	114,7	962	Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezp. ar pienu	150	3,9	2,9	32,1	174	L3 BG maize	20	0,5	0,5	8,2	42
B2 BG maize/Krēmsiers	20/10	1,0	2,7	8,4	65	L4 Tēja Piparmētru	150/	0,0	0,0	0,0	0
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	1,5	2,2	9,8	70	L5 Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21
P1 Dārzeņu zupa ar z.zirnīšiem/krējums/	150/10	1,5	4,1	7,1	71						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu 150	150	11,4	13,6	12,7	269						
P3 Marinēts gurķis	30/	0,2	0,0	0,5	4						
P4 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27						
P5 Kefīrs	120/	3,6	0,1	4,6	36						
L1 Biezpiena krēms	60	6,6	3,8	6,8	88						
L2 Ogu mērce	80	0,2	0,0	10,1	41						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,222 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,1 grami AUGĻI un OGAS 62,7 grami	DĀRZENI 170 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 293 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45,3 grami GAĻA, ZIVIS 76,8 grami	30,9	30,5	110,3	908	Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu BG biezp. ar pienu	150	3,8	2,9	23,5	139	L3 Āboli (auglis)	50	0,2	0,4	4,9	24
B2 BG maize/sviests/siers	20/5/15	4,0	8,8	8,2	132						
B3 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,9	12						
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem	150/	4,0	2,2	11,3	83						
P2 Plovs ar vistas gaļu	180	8,6	8,6	14,3	170						
P3 Burkānu ar rutkiem un krējumu	55/	0,8	1,3	3,8	32						
P4 BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27						
P5 Tēja ar cukuru	150/	0,0	0,0	2,0	8						
L1 Ābolu BG plātsmaize, rauga mīklas	100	1,9	8,0	34,5	225						
L2 Piens	150	1,5	3,0	7,5	72						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami AUGĻI un OGAS 81,2 grami	DĀRZENI 127,3 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 215,4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 50,3 grami	25,2	35,5	118,2	924	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,102 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 73,13 grami AUGĻI un OGAS 409,4 grami	DĀRZENI 733,75 grami KARTUPEĻI 288,2 grami PIENS, skābie produkti 1167,2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 122,4 grami GAĻA, ZIVIS 300,1 grami					Skolas piens 0 grami				

Apstiprinu

Paraksts

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/3-6 Jelgava 2020 BG

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.08.2020 16:06:55

Lapa Nr. 1 no 1