

ĒDIENKARTE 3. Nedēļa 3-6g R

Pirmdiena																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
B1	Auzu biezputra ar pienu	1,7	150	5.9	3.7	20.5	146	L3	Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38					
B2	Graudu maize /sviestu	1,7,11	20/5	2.4	6.1	8.8	102													
B3	Tēja		150	0.0	0.0	2.0	8													
P1	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un kr.	7	150/5	4.6	6.8	9.0	119													
P2	Makaroni ar cūkgaļu		150	7.4	12.3	24.1	237													
P3	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		85	0.9	4.2	3.4	62													
P4	Tēja Augļu		150	0.0	0.0	0.0	0													
P5	Saldskābmaize	1	20	1.2	0.2	10.7	51													
L1	Ābolu plātsmaize	1	80	5.2	9.4	39.3	251													
L2	Citronu ūdens		150	0.1	0.0	0.3	3													
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.51 grami AUGĻI un OGAS 145.3 grami							DĀRZENI 154.5 grami KARTUPEĻI 41.2 grami PIENS, skābie produkti 110 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49.5 grami			27.9	43.0	126.1	1018
														Skolas piens 0 grami						
Otrdiena																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
B1	Mannas biezputra	1,7	150	4.8	1.8	22.8	126	L1	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	100	5.2	1.1	34.4	174					
B2	Kviešu baltmaize/Sviests/Tomāts	1,7	20/5/15	1.8	4.3	10.4	88	L2	Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34					
B3	Tēja		150	0.0	0.0	1.0	4													
P1	Mājas cūkgaļas kotlete	1,3	80	12.4	14.9	12.7	244													
P2	Vārīti kartupeļi		100	2.0	0.2	18.7	80													
P3	Krējuma mērce	1,7	50	0.7	4.6	3.8	60													
P4	Skābo kāpostu-biešu salāti		85	1.3	7.8	3.0	87													
P5	Sulas dzēriens		150	0.0	0.0	4.4	19													
P6	Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45													
P7	Biezpiens ar ogu ķīseli	7	60/50	0.1	0.0	5.4	22													
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.504 grami AUGĻI un OGAS 88 grami							DĀRZENI 111.8 grami KARTUPEĻI 104 grami PIENS, skābie produkti 145.015 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0.05 grami GAĻA, ZIVIS 66.7 grami			29.7	35.1	132.3	983
														Skolas piens 0 grami						
Trešdiena																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
B1	Prosas biezputra	7	150	5.7	2.8	23.3	143	L1	Piena zupa ar makaroniem	1,7	120	3.6	1.9	11.6	80					
B2	Graudu maize ar sviestu	1,7,11	20/5/15	5.9	10.5	8.8	156	L2	Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65					
B3	Tēja		150	0.0	0.0	2.0	8	L3	Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34					
P1	Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	150/5	2.8	4.9	7.8	92													
P2	Cepta zivis	1,3,4	100	11.7	6.6	3.5	140													
P3	Rīsi vārīti		100	3.0	1.3	30.0	142													
P4	Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	5.1	2.1	56													
P5	Lapu salāti ar tomātiem un krējumu	7	85	1.3	5.4	2.3	64													
B1	Sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23													
P1	Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65													
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 81.5 grami							DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 235.2 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 108 grami			39.8	42.7	122.2	1068
														Skolas piens 0 grami						
Ceturtdiena																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
B1	Olu omlete	3,7	105	10.6	11.2	2.5	154	L2	Kompots - ābolu		150	0.1	0.0	3.4	15					
B2	Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/15	5.1	8.6	9.8	139	L3	Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34					
B3	Tēja kumelīšu		150	0.0	0.0	1.5	6													
P1	Cūkgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku mē	1,7	120	11.2	12.2	8.0	195													
P2	Kartupeļu biezenis	7	100	2.1	1.9	16.0	86													
P3	Marinētas bietes		85	0.8	0.2	12.8	56													
P4	Tēja Augļu		150	0.0	0.0	0.0	0													
P5	Kviešu baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47													
P6	Piena ķīselis ar ogu mērci	7	100/60	3.0	1.9	27.1	149													
L1	5 graudu pārslu biezputra	1,7	150	6.3	3.2	24.3	157													
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.9 grami AUGĻI un OGAS 148.8 grami							DĀRZENI 129.6 grami KARTUPEĻI 84 grami PIENS, skābie produkti 288 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami			41.2	39.6	122.7	1036
														Skolas piens 0 grami						
Piektdiena																				
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums													
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
B1	Kukurūzas biezputra	7	150	4.5	3.9	21.0	137	L3	Kompots - ābolu		150	0.1	0.0	5.6	24					
B2	Baltmaize/krēmsiers	1,7	20/15	2.4	3.5	10.1	82	L4	Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38					
B3	Tēja Piparmētru		150	0.0	0.0	0.0	0													
P1	Rasolņiks zupa ar krējumu	1,7	150/5	3.1	6.0	12.0	114													
P2	Plovš ar vistas gaļu		150	10.1	9.8	32.6	259													
P3	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	85	2.0	1.6	3.4	45													
P4	Tēja kumelīšu		150	0.0	0.0	3.7	15													
P5	Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65													
L1	Biezpiens ar dillēm un krējumu	7	40/20	2.6	6.1	1.2	97													
L2	Graudu maize ar sviestu	1,7,11	20/5	2.4	6.1	8.8	102													
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.6 grami AUGĻI un OGAS 98.8 grami							DĀRZENI 141.8 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 149.8 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			29.9	39.2	115.2	978
														Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 55.514 grami AUGĻI un OGAS 562.4 grami							DĀRZENI 636.4 grami KARTUPEĻI 299.2 grami PIENS, skābie produkti 928.015 grami							BIEZPIENS, SIERS 55.05 grami GAĻA, ZIVIS 339.2 grami			Skolas piens 0 grami			