

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 3-6 g.bērniem / Rudens sezona Kuldīga PII

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	4graudu biezputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	25.6	169	P5	Ogu sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2	Kliju maize ar sviestu, gurķiem	15/4/20	1.5	3.6	7.6	71	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	Kafijas dzēriens ar pienu	150	3.4	2.1	9.5	71	L1	Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
P1	Siera-dārzenu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L2	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	40	1.4	2.0	4.7	44
P2	Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L3	Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P3	Griķi ,vārīti	110	5.4	1.6	30.2	160	L4	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29	L5	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
Kopā: Brokastis(B)		E29%	10.9	11.7	42.8	311	KOPĀ:						
Kopā: Pusdienas(P)		E48%	15.7	18.6	62.1	508							
Kopā: Launags(L)		E23%	9.1	13.3	21.4	248							
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 143.6 grami					Siers, biežpiens 14.9 grami Piena produkti 208.1 grami						
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 44.8 grami											
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 40 grami											

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar ievārījumu	150/10	5.7	2.8	32.4	179	P5	Ogu sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2	Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3	Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	70/20/3	10.7	4.4	2.0	101
P1	Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	9.8	88	L2	Saldskābmaize ar sviestu	15/4	0.9	3.4	7.6	66
P2	Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L3	Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8
P3	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	120	3.2	2.7	31.9	167	L4	Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.9	36							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	6.9	6.5	43.0	261							
	Kopā: Pusdienas(P)	E53%	16.7	20.2	71.5	534							
	Kopā: Launags(L)	E21%	12.0	8.1	21.1	217							
	Pievienotais sāls 0.9 grami												
	Pievienotais cukurs 7.9 grami												
	Augļi un ogas 100.5 grami												
		Dārzeņi 140.2 grami											
		Kartupeļi 22.4 grami											
		Gaļa un zivs 50 grami											

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Omlete	90	8.1	9.7	1.5	130	P5 Ogu sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/20	1.9	4.7	7.0	79	P6 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	150/15	4.8	2.2	37.4	190
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	150/4	3.3	5.1	6.4	85	L2 Piens	150	4.2	3.8	7.1	79
P2 Cūkgaļas strogonovs	80	6.5	9.0	2.7	139	L3 Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3 Pērļu grūbas,vārītas	120	3.4	1.1	34.0	160						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0.6	3.6	5.4	58						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	10.0	14.4	11.5	222	KOPĀ:	34.3	39.5	133.6	1060	
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	14.8	18.8	68.1	527						
Kopā: Launags(L)	E29%	9.5	6.2	54.0	312						
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 135.2 grami										
Pievienotais cukurs 6.5 grami	Kartupeļi 20.9 grami					Siers, biežpiens 0 grami					
Augļi un ogas 102.3 grami	Gaļa un zivs 40.3 grami					Piena produkti 278.4 grami					

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar zemeņu mērci	150/20	4.9	2.2	31.0	163	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	100	0.8	5.1	2.6	59
B3 Piens	150	4.2	3.8	7.1	79	L2 Sviestmaize ar desu (70%)	15/4/15	3.4	5.4	7.8	95
P1 Frikadeļu zupa	150/4	7.8	9.5	10.1	159	L3 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Makaroni ar sieru	120/15	6.8	5.8	36.5	243	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Tomāti ar dillēm	50	0.6	0.1	1.9	11						
P4 Ogu sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.4	9.5	45.2	310	KOPĀ:	31.4	36.4	135.3	1020	
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	16.3	15.6	67.0	496						
Kopā: Launags(L)	E21%	4.6	11.3	23.2	214						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 160.2 grami										
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Kartupeļi 59.7 grami										
Augļi un ogas 114.9 grami	Gaļa un zivs 49.3 grami										

Piektdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/4	4.6	6.3	16.4	141	P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2	Kliju maize ar tomātiem	15/4/20	1.5	3.7	7.8	72	L1	Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128
B3	Piens	150	4.2	3.8	7.1	79	L2	Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P1	Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L3	Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8
P2	Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87							
P3	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.7	3.0	2.8	39							
P4	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli	60/150	1.1	3.3	31.5	162							
	Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.4	13.7	31.3	293	KOPĀ:		30.6	38.3	126.6	979	
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	13.1	12.0	65.9	424							
	Kopā: Launags(L)	E27%	7.1	12.6	29.4	262							
	Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 71 grami											
	Pievienotais cukurs 9.9 grami	Kartupeļi 123.4 grami					Siers, biežpiens 15 grami						
	Augļi un ogas 0.5 grami	Gaļa un zivs 50 grami					Piena produkti 317.4 grami						
	Pievienotais sāls 3.85 grami	Dārzeni 650.2 grami											
	Pievienotais cukurs 36.3 grami	Kartupeļi 271.2 grami					Siers, biežpiens 114.9 grami						
	Augļi un ogas 418.2 grami	Gaļa un zivs 229.3 grami					Piena produkti 1178.6 grami						