SIA "LAIK" PPII "PASAKU VALSTĪBA"

APSTIPRINU 27.10.20

Pirmsskolas izglītības iestāde PASAKU VALSTĪBA

ĒDIENKARTE 1 nedēļa 2020/2021

pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	sviestmaize ar tomātu/gurķi A01 A07	25/15/2	1.6	1.7	11.2	69	P5	Rāmkalnu sulas dzeriens	150	0.0	0.0	6.1	105
B2	Jogurts A07	150	4.4	3.8	24.2	148	P6	Piens 150g A07	150	4.4	3.8	7.2	80
B3	Āboli	70	0.3	0.6	6.9	34	L1	Piecgraudu biezputra(A01 A07)	150/10	5.5	2.2	38.6	205
P1	Dārzeņu krēmzupa, A07	200/	10.1	8.4	7.9	148	L2	Tēja bez cukura	150	0.1	0.0	0.0	1
P2	Rīsi A01	150/	3.1	0.4	30.2	138							
P3	Vistas gaļas mērce (A01 A07)	50	12.6	10.4	5.2	196							
P4	Ķīnas-kāpostu-gurķu salāti (A07)	50/	1.0	1.4	1.5	22							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	6.2	6.0	42.2	250							
	Kopā: Pusdienas(P)	E60%	31.2	24.3	58.0	689							
	Kopā: Launags(L)	E18%	5.6	2.2	38.6	205		**KOPĀ:**		**43.0**	**32.6**	**138.9**	**1144**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI UN OGAS 70 grami
DĀRZEŅI 147 grami
KARTUPEĻI 15 grami
PIENS 190 grami
OLAS 0 grami
LIESA GAĻA 88 grami
ZIVIS 0 grami
PIENA PRODUKTI 167 grami

Otradiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Prosas biezputra (A01 A07)	150/10	5.7	2.3	38.9	180	P5	Piens 150g A07	150	4.4	3.8	7.2	80
B2	Tēja bez cukura	150	0.1	0.0	0.0	1	P6	Rāmkalnu sulas dzeriens	150	0.0	0.0	6.1	105
B3	Apelsīni	50	0.6	0.1	5.7	26	L1	Svaigi dārzeņi ar krējuma mērcīti A07	100/10	1.4	2.4	3.9	41
P1	Zivju zupa A04 A07	200	10.3	0.6	4.9	67	L2	Sviestmaize A07;A01 A06	20/5	1.0	3.8	8.3	73
P2	Vārīti griķi	150	6.0	1.6	34.5	184	L3	Tēja bez cukura	150	0.1	0.0	0.0	1
P3	Gulašs A01	40	13.4	16.2	5.9	244							
P4	Šķēlīte tomāta/gurķis	30	0.3	0.0	1.0	5							
	Kopā: Brokastis(B)	E21%	6.5	2.5	44.6	207							
	Kopā: Pusdienas(P)	E68%	34.4	22.1	59.5	685							
	Kopā: Launags(L)	E11%	2.5	6.2	12.2	115		**KOPĀ:**		**43.3**	**30.8**	**116.2**	**1007**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI UN OGAS 70 grami
DĀRZEŅI 158 grami
KARTUPEĻI 20 grami
PIENS 195 grami
OLAS 0 grami
LIESA GAĻA 50 grami
ZIVIS 60 grami
PIENA PRODUKTI 14 grami

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Piena rīsu zupa A01 A07	200	5.4	1.8	43.0	211	P6	Piens 150g A07	150	4.4	3.8	7.2	80
B2	Āboli	70	0.3	0.6	6.9	34	L1	Biezpiena pankūkas A01 A03 A07	100/10	4.4	3.7	15.1	111
P1	Kartupeļu biezputra A07	100/	2.0	0.5	11.3	59	L2	Piens 150g A07	150	4.4	3.8	7.2	80
P2	Maltās gaļas mērce (A07 A01)	50	16.0	10.9	5.3	204							
P3	Biešu zupa A07	200/	5.3	6.8	9.4	122							
P4	*Gurķu un tomātu salāti (A07)	50/	0.6	1.3	1.6	21							
P5	Rāmkalnu sulas dzeriens	150	0.0	0.0	6.1	105							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	5.6	2.3	49.9	245							
	Kopā: Pusdienas(P)	E57%	28.3	23.2	40.9	589							
	Kopā: Launags(L)	E19%	8.8	7.4	22.3	191		**KOPĀ:**		**42.7**	**33.0**	**113.1**	**1025**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI UN OGAS 70 grami
DĀRZEŅI 138 grami
KARTUPEĻI 90 grami
PIENS 370 grami
OLAS 0 grami
LIESA GAĻA 80 grami
ZIVIS 0 grami
PIENA PRODUKTI 27 grami

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Sviestmaize ar desu A01 A07	25/15/3	3.9	4.1	12.4	102	L1	Upeņu plātsmaize A01 A03 A07	70	4.0	8.9	17.9	169
B2	Tēja bez cukura	150	0.1	0.0	0.0	1	L2	Kakao dzēriens ar pienu (A07)	150	2.9	2.6	8.1	68
B3	Banāni	70	1.0	0.1	14.7	64							
P1	Svaigu sakņu zupa A07	200	7.4	5.6	8.6	114							
P2	Rīsi ar dārzeņiem, marinēts gurķisA01	180/10	17.3	5.1	43.4	301							
P3	Kefīrs 150g A07	150	2.9	2.5	3.8	47							
P4	Piens 150g A07	150	4.4	3.8	7.2	80							
	Kopā: Brokastis(B)	E18%	5.0	4.2	27.1	166							
	Kopā: Pusdienas(P)	E57%	31.9	17.0	63.1	541							
	Kopā: Launags(L)	E25%	7.0	11.6	26.0	237		**KOPĀ:**		**43.9**	**32.7**	**116.2**	**944**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI UN OGAS 109.2 grami
DĀRZEŅI 144.727 grami
KARTUPEĻI 20 grami
PIENS 319.8 grami
OLAS 9.556 grami
LIESA GAĻA 64 grami
ZIVIS 0 grami
PIENA PRODUKTI.13 grami

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	#Kukurūzas biezputra (A07)	150	2.9	1.2	25.0	124	P5	Piens 150g A07	150	4.4	3.8	7.2	80
B2	Tēja bez cukura	150	0.1	0.0	0.0	1	L1	Kukurūzas pārslas ar pienu A07	40/150	6.8	4.1	36.8	211
B3	Bumbieri	80	0.3	0.2	7.6	34							
P1	Makaroni ar sieru (A01 A07)	150/30	11.6	15.2	31.4	311							
P2	Frikadeļu zupa A07	200	15.9	7.4	5.4	172							
P3	*Burkāni ar sēkliņām I A07	50	1.7	3.9	3.2	57							
P4	Rāmkalnu sulas dzeriens	150	0.0	0.0	6.1	105							
	Kopā: Brokastis(B)	E14%	3.3	1.5	32.6	158							
	Kopā: Pusdienas(P)	E66%	33.5	30.3	53.2	725							
	Kopā: Launags(L)	E19%	6.8	4.1	36.8	211		**KOPĀ:**		**43.6**	**35.9**	**122.7**	**1093**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI UN OGAS 81 grami
DĀRZEŅI 73 grami
KARTUPEĻI 20 grami
PIENS 340 grami
OLAS 0 grami
LIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
PIENA PRODUKTI 35 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5.6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGĻI UN OGAS 400.2 grami
DĀRZEŅI 660.727 grami
KARTUPEĻI 165 grami
PIENS 1414.8 grami
OLAS 9.556 grami
LIESA GAĻA 342 grami
ZIVIS 60 grami
PIENA PRODUKTI 256 grami