SIA "LAIK" PPII "PASAKU VALSTĪBA"

ĒDIENKARTE Gaujas 2 un4 (2ned)

Pirmsskolas izglītības iestāde PASAKU VALSTĪBA

17-01.24.

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Graudumaize ar biezpienu A1,7,11	60	10,3	3,3	16,1	140
B2	Kakao dzēriens ar pienu A7	150	3,0	2,6	8,0	68
B3	Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38
P1	Gulaša zupa A7	200	7,3	21,2	14,9	284
P2	Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101
P3	Sautēti dārzeņi ar vistas fileju A7	70	7,3	9,5	4,6	143
P4	Raibie salāti A7	60	1,0	2,6	2,2	34
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	13,6	6,5	32,0	246
	Kopā: Pusdienas(P)	E64%	23,8	38,2	46,4	634
	Kopā: Launags(L)	E11%	2,6	1,6	20,5	114

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 230 grami

LIESA GAĻA 70 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 55 grami

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	K
P5	Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	
L1	Augļu salāti ar jogurtu A7	200	2,6	1,6	20,5	
	KOPĀ:		**40,0**	**46,4**	**99,0**	

DĀRZEŅI 135 grami
PIENA PRODUKTI 330 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami

Otradiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Kukurūzas biezputra,ievārījums A7	150	4,2	2,3	23,2	130
B2	Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34
B3	Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P1	Dārzeņu zupa A 7	200/	5,8	13,4	12,2	204
P2	Cepta zivs A1,3,4	60/	10,6	6,1	4,8	117
P3	Vārīti rīsi A1	150	2,6	0,9	20,2	100
P4	Svaigi dārzeņi	50	0,7	0,1	2,3	12
	Kopā: Brokastis(B)	E18%	4,7	2,6	30,8	165
	Kopā: Pusdienas(P)	E49%	19,7	20,6	44,4	453
	Kopā: Launags(L)	E33%	7,6	7,8	36,6	311

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 82 grami

LIESA GAĻA 30 grami
ZIVIS 57 grami
KARTUPEĻI 40 grami

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	K
P5	Citronu dzēriens	150	0,0	0,0	5,0	
L1	Biezpiena plācenīši A1,3,7	150	7,5	7,8	36,6	
L2	Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	
	KOPĀ:		**32,0**	**31,0**	**111,8**	

DĀRZEŅI 120 grami
PIENA PRODUKTI 90 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 150 grami

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Mannā biezputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	25,7	142
B2	Arbūzs	70	0,5	0,1	6,2	28
P1	Aukstā zupa A3,7	200	5,5	4,3	5,6	81
P2	Makaroni ar gaļu A1	180	9,2	15,5	33,0	310
P3	Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	60	0,8	2,6	2,2	35
P4	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
L1	Pica ar dārzeņiem A1,3,7	150	12,5	15,1	24,5	286
	Kopā: Brokastis(B)	E17%	5,4	2,4	31,8	170
	Kopā: Pusdienas(P)	E46%	15,5	22,4	46,5	450
	Kopā: Launags(L)	E37%	16,8	18,8	31,7	365

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 70 grami

LIESA GAĻA 30 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 grami

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	K
L2	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	
	KOPĀ:		**37,8**	**43,6**	**110,1**	

DĀRZEŅI 154 grami
PIENA PRODUKTI 340 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Piecgraudu pārslu biezputra A1,7	200/	5,2	2,7	30,9	159
B2	Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26
B3	Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P1	Skabeņu zupa A3,7	200	11,8	14,1	11,7	232
P2	Vārīti rīsi A1	150	2,6	0,9	20,2	100
P3	Sautēti kāposti ar gaļu	60	3,6	8,2	3,5	102
P4	Redīsu salāti A7	60	1,0	2,6	1,8	35
	Kopā: Brokastis(B)	E20%	6,0	2,9	36,5	187
	Kopā: Pusdienas(P)	E52%	19,0	25,8	43,0	492
	Kopā: Launags(L)	E28%	9,7	7,6	39,4	264

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 70 grami

LIESA GAĻA 54 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 50 grami

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	K
P5	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	
L1	Pankūkas ar āboliem A1,3,7	100	5,3	3,8	32,2	
L2	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	
	KOPĀ:		**34,7**	**36,2**	**118,9**	

DĀRZEŅI 140 grami
PIENA PRODUKTI 260 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	4,4	2,2	22,7	128
B2	Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73
B3	Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P1	Biešu zupa A 7	200/	6,1	9,6	15,5	183
P2	Vārīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105
P3	Maltās gaļas mērce A1,7	50	5,2	15,6	4,9	182
P4	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	60/	0,9	3,0	5,2	49
	Kopā: Brokastis(B)	E19%	5,7	2,3	39,5	201
	Kopā: Pusdienas(P)	E56%	19,6	32,2	53,5	590
	Kopā: Launags(L)	E24%	8,0	4,0	47,0	256

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 81,5 grami

LIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 200 grami

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	K
P5	Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	
L1	Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	
	KOPĀ:		**33,3**	**38,6**	**140,0**	1

DĀRZEŅI 158 grami
PIENA PRODUKTI 400 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 28 grami
AUGĻI un OGAS 533,5 grami

LIESA GAĻA 244 grami
ZIVIS 57 grami
KARTUPEĻI 345 grami

DĀRZEŅI 707 grami
PIENA PRODUKTI 1420 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 205 grami

Scanned by TapScanner