

Nedēļas ēdienkarte bērnodārzā

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrvie las	Alerģēni
pirmdiena, 9.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	108	4,4925	2,625	16,7547	0,0001	0,0001	1,215	1,7
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		281,141	7,425	7,582	45,984	0,	0,005	2,655	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	52	1,733	0,199	10,5969	0,001	0,0006	2,8062	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	150	353	11,4966	17,9785	36,0986	0,0001	0	1,7788	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	25	11	0,344	0,7038	0,7199	0	0	0,4695	7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	25	18	0,3208	1,301	1,3018	0,0001	0,0004	0,7212	
Dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		576,083	15,778	21,462	78,845	0,001	0,001	7,473	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13,0519	9,1964	18,4271	0	0,0108	0,0383	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		273,643	13,769	11,444	27,81	0	0,014	0,388	
Diena kopā :		1130,867	36,972	40,489	152,64	0,001	0,02	10,517	
otrdiena, 10.septembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	0,0002	0,0002	2,444	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Vārīta desa	20	51	2,1	4,5	0,62	0	0	0	1,7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		292,345	9,752	12,165	36,763	0,	0,002	3,304	
Pusdienas									
Soļanka	200	214	9,3066	15,5484	8,8746	0,0002	0,0002	1,151	1,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6,15	3,4	34,95	0,0001	0	1,7	1
Siers	10	34	2,48	2,68	0	0	0	0	7
Burkānu salāti ar seleriju sakni	25	6	0,3025	0,059	1,0734	0	0	0,972	9
Biešu salāti	25	21	0,3562	1,2738	2,02	0	0	0,5938	
Dzēriens	150	11	0,1035	0,075	2,2725	0	0,0008	0,519	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		543,692	20,549	24,316	59,366	0,	0,001	6,036	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	180	70	2,8116	1,3302	11,9259	0,0002	0,0002	0,1638	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1,10,3,7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		323,03	12,027	15,335	33,926	0,	0,	1,564	
Diena kopā :		1159,066	42,328	51,817	130,054	0,001	0,003	10,904	
trešdiena, 11.septembris									
Brokastis									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Zaļie zirnīši ar majonēzes mērci	20	21	0,696	1,322	1,5772	0	0	0	10,3,7
Klijū maize	25	68	3,025	0,675	11,825	0	0	1,45	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		223,776	9,978	11,144	19,136	0	0,005	1,45	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	151	8,803	12,1188	1,615	0,0002	0	0,1982	1,3
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	25	16	0,3812	1,4262	0,685	0	0,0001	0,2588	
Marinēti gurķi	25	7	0,2	0,05	1,5	0	0	0	
Jogurta zemeņu kokteilis	150	118	4,5	2,46	18,9975	0	0,0075	0,6	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
<i>Kopā:</i>		488,282	18,336	17,288	63,614	0,	0,008	4,705	
Launags									
Mannā biežputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	0,0002	0,0002	0,026	1,7
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		212,258	7,687	3,273	38,153	0,	0,	0,376	
Diena kopā :		924,316	36,002	31,705	120,904	0,001	0,013	6,531	

ceturtdiena, 12.septembris**Brokastis**

Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	0,0002	0,001	1,178	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
<i>Kopā:</i>		317,776	11,928	11,069	43,371	0,	0,001	2,698	

Pusdienas

Zivju zupa	200	64	5,9142	0,8516	7,9576	0,0002	0	2,6065	4,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	80	158	8,8825	12,7458	1,7798	0,0001	0	0,9401	1,7
Vāriti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Kāpostu-puravu salāti ar krējumu	25	17	0,4425	1,29	0,9589	0	0	0,548	7
Gurķi ar dillēm	25	3	0,1625	0,0525	0,4705	0	0	0,1425	
Druvas klonā rupjmaize	20	43	1,16	0,22	9,	0	0	0,94	1
Dzēriens	200	32	0,1782	0,3516	6,8308	0	0,0002	1,16	
<i>Kopā:</i>		447,644	19,475	18,04	51,226	0,	0,	7,393	

Launags

Cepti kartupeļi ar olu	100	157	3,7755	9,755	12,7815	0,0002	0	1,883	3,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		207,295	4,477	11,972	19,166	0,	0	2,233	
<i>Diena kopā :</i>		972,715	35,88	41,08	113,763	0,001	0,001	12,324	

piektdiena, 13.septembris**Brokastis**

Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5,312	2,264	23,3892	0,0002	0,0004	3,616	1,7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Siers	25	85	6,2	6,7	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		363,433	14,017	12,171	47,846	0,	0,005	4,756	

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	200	38	3,3553	1,0409	3,7917	0,0004	0	1,6803	
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9,679	13,8722	3,9066	0,0003	0	0,1899	1,7
Vāriti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	25	13	0,3421	0,9434	0,7104	0	0	0,2285	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	25	37	0,5748	3,199	1,4538	0,0001	0,0004	0,8752	
Dzēriens	150	63	0,1162	0,1838	15,0135	0	0,012	1,0088	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		495,961	18,031	19,717	60,557	0,001	0,012	5,545	

Launags

Vāriti cisiņi	50	143	5,5	11,5	1,5	0	0	0	1,7
Tomātu mērce	20	11	0,2714	0,4513	1,457	0	0	0,2453	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		216,291	7,538	12,323	15,007	0	0,002	1,345	
<i>Diena kopā :</i>		1075,684	39,586	44,211	123,41	0,001	0,02	11,646	