Liepājas PII "Pasaciņa"

APSTIPRINU
LIEPĀJAS PII "PASACIŅA" VADĪTĀJA Z.ZĀLĪTE

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6

PIRMDIENA

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Makaroni ar sieru un sviestu	100	10,5	9,7	34,9	270	L1	Sulas uzpūtenis ar pienu	200/15	7,9	5,3	34,1	206
B2	Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41	L2	Maize ar biezpienu	20/50	9,8	4,7	15,5	141
P1	Zirņu zupa	150	5,2	3,4	10,6	93	L3	Augļi (Āboli)	1gb.	0,3	0,2	7,6	34
P2	Rupjmaize	15	0,7	0,1	7,5	32							
P3	Mājas sautējums ar gaļu	130	9,4	17,7	11,8	245							
P4	Gurķis kons.	50	0,2	0,0	0,5	4							
P5	Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67							
	Kopā: Brokastis(B)	E27%	10,8	9,8	44,7	311							
	Kopā: Pusdienas(P)	E39%	15,8	21,3	48,1	441							
	Kopā: Launags(L)	E34%	18,0	10,2	57,2	381		**KOPĀ:**		**44,6**	**41,2**	**149,9**	**1133**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami
AUGĻI 120 grami
KARTUPEĻI 90 grami
GAĻA 62 grami
PIENA PRODUKTI 200 grami
ZIVIS 0 grami
BIEZPIENS SIERS 72 grami
DĀRZEŅI 91 grami

OTRDIENA

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Piena zupa ar makaroniem	200	4,4	6,3	22,1	162	L1	Sulas uzpūtenis ar pienu	100/20	6,8	4,2	27,2	173
B2	Sviestmaize ar sieru un tomātu.	05/10/2	3,9	7,8	5,8	109	L2	Cepumi	20	1,4	4,9	12,9	91
P1	Skābeņu zupa	150	6,7	6,8	9,4	126	L3	Augļi	1gb	0,7	0,2	6,5	30
P2	Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43							
P3	Plovs	150	11,3	16,8	24,3	299							
P4	Šķēlīte marinēta gurķa	40	0,3	0,0	0,6	5							
P5	Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	8,3	14,1	27,9	271							
	Kopā: Pusdienas(P)	E49%	19,5	23,8	62,0	540							
	Kopā: Launags(L)	E27%	8,9	9,2	46,6	295		**KOPĀ:**		**36,7**	**47,1**	**136,**	**106**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGĻI 120 grami
KARTUPEĻI 30 grami
GAĻA 62 grami
PIENA PRODUKTI 308 grami
ZIVIS 0 grami
BIEZPIENS SIERS 12 grami
DĀRZEŅI 130,4 grami

TREŠDIENA

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Vārīta ola	1gb.	6,1	5,5	0,3	75	P4	Piena mērce	50	2,4	0,9	9,9	58
B2	Sviestmaize ar tomātu.	05/20/4	2,9	4,6	15,4	111	P5	Gurķis svaigs.	80	0,4	0,1	1,4	8
B3	Kafija ar pienu.	150	3,1	2,2	9,6	71	P6	Citronu kompots	150	0,1	0,0	8,4	31
B4	Augļi	1gb.	0,5	0,4	11,4	51	L1	Ogu biezais kīselis ar pienu(skolas)	150/10	5,9	5,1	23,9	156
P1	Pupiņu zupa	150	6,2	3,5	14,2	113	L2	Biezpiena sieriņš	1gb.	4,6	10,3	11,0	156
P2	Rupjmaize	40	1,9	0,3	19,9	86							
P3	Gaļas eziši	100	9,8	13,4	22,9	253							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	12,6	12,7	36,8	308							
	Kopā: Pusdienas(P)	E47%	20,7	18,2	76,7	548							
	Kopā: Launags(L)	E27%	10,4	15,4	35,0	312		**KOPĀ:**		**43,7**	**46,3**	**148,4**	**1169**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI 143,8 grami
KARTUPEĻI 30 grami
GAĻA 46,2 grami
PIENA PRODUKTI 339,3 grami
ZIVIS 0 grami
BIEZPIENS SIERS 45 grami
DĀRZEŅI 186 grami

CETURDIENA

KOPĀ: **0,0** **0,0** **0,0** **0**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI 0 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA 0 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
ZIVIS 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami
DĀRZEŅI 0 grami

PIEKTDIENA

KOPĀ: **0,0** **0,0** **0,0** **0**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI 0 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA 0 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
ZIVIS 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami
DĀRZEŅI 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,28 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 52 grami
AUGĻI 383,8 grami
KARTUPEĻI 150 grami
GAĻA 170,2 grami
PIENA PRODUKTI 847,3 grami
ZIVIS 0 grami
BIEZPIENS SIERS 129 grami
DĀRZEŅI 407,4 grami

Liepājas PII "Pasaciņa" 04.01 - 08.01

APSTIPRINU
LIEPĀJAS P.I.I PASACIŅA VADĪTĀJA Z.ZĀLĪTE

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6

PIRMDIENA

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Makaroni ar sieru un sviestu	110/10/	6,8	7,3	31,4	219	L2	Kefīrs	100	2,9	0,0	3,7	29
B2	Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41	L3	Augļi	1gb.	0,3	0,6	7,8	38
P1	Tomātu zupa	150/05	2,8	5,1	7,5	86							
P2	Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43							
P3	Kāpostu titēņi	150	11,2	16,1	24,5	281							
P4	Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	9,5	37							
L1	Zemnieku brokastis	130	8,9	21,7	11,3	274							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	7,1	7,4	41,2	260							
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	15,2	21,4	51,4	447							
	Kopā: Launags(L)	E33%	12,1	22,4	22,9	342		**KOPĀ:**		**34,4**	**51,1**	**115,5**	**1048**

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI 100 grami

KARTUPEĻI 84 grami
GAĻA 98 grami

PIENA PRODUKTI 137,4 grami
ZIVIS 0 grami

BIEZPIENS SIERS 9,2 grami
DĀRZEŅI 156,7 grami

OTRDIENA

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Piena auzu pārslas zupa	200	4,5	7,0	17,2	150	L1	Biezpiena placeņīši ar krējumu.	120	22,2	15,8	28,4	344
B2	Sviestmaize ar svaigu gurķi	30/05/3	2,1	4,4	10,9	89	L2	Piens	100	3,4	2,4	5,6	58
B3	Augļi	1gb.	1,2	0,1	16,8	73							
P1	Zupa Harčo	150	2,2	3,6	10,7	88							
P2	Rupjmaize	1gb.	0,9	0,1	10,0	43							
P3	Azu	130	7,8	11,9	1,6	188							
P4	Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	9,5	37							
	Kopā: Brokastis(B)	E29%	7,8	11,6	44,9	312							
	Kopā: Pusdienas(P)	E33%	11,2	15,8	31,8	356							
	Kopā: Launags(L)	E38%	25,5	18,2	34,1	402		**KOPĀ:**		**44,4**	**45,6**	**110,8**	**1070**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI 100 grami

KARTUPEĻI 72 grami
GAĻA 44 grami

PIENA PRODUKTI 237,9 grami
ZIVIS 0 grami

BIEZPIENS SIERS 98 grami
DĀRZEŅI 125,9 grami

TREŠDIENA

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Mannā biezputra ar kanēli	200/01	5,5	6,7	24,1	179	P5	Gurķis svaigs	40	0,4	0,0	1,2	7
B2	Maize ar ievārījumu	20/30	1,2	0,2	7,2	34	P6	Kompots ābolu	150	0,2	0,2	18,8	72
B3	Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	4,9	21	L1	Rosols salāti ar gaļu.	150	8,3	14,8	3,8	182
P1	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	150/05	2,2	4,1	2,0	54	L2	Sviestmaize	05/20	1,7	4,4	9,7	83
P2	Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	L3	Kakao dzēriens ar pienu	150	3,0	2,2	10,0	72
P3	Zivju tefteli ar sarkāno mērce	50/30	7,4	3,9	5,7	88	L4	Augļi	1gb.	0,5	0,0	7,3	31
P4	Vāriti griķi	100	4,4	5,4	21,8	153							
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	7,0	7,0	36,3	234							
	Kopā: Pusdienas(P)	E41%	15,5	13,8	59,4	417							
	Kopā: Launags(L)	E36%	13,5	21,3	30,7	367		**KOPĀ:**		**36,0**	**42,1**	**126,4**	**1018**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI 104 grami

KARTUPEĻI 84 grami
GAĻA 44 grami

PIENA PRODUKTI 242,7 grami
ZIVIS 37,5 grami

BIEZPIENS SIERS 0 grami
DĀRZEŅI 171,1 grami

CETURDIENA

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Piena prosas zupa ar sviestu	200	4,0	6,4	16,3	139	P5	Šķēlīte marinēta gurķa	30	0,2	0,0	0,4	3
B2	Sviestmaize ar olu	70	5,4	7,7	9,9	128	P6	Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	16,7	62
B3	Augļi	1gb.	0,5	0,0	7,3	31	L1	Mini piciņa	30/30	8,4	14,9	10,7	208
P1	Boršcs ar krējumu.	150/10	3,8	7,6	12,1	129	L2	Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	50	0,7	1,1	2,	22
P2	Rupjmaize	1gb.	0,9	0,1	10,0	43	L3	Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	4,9	21
P3	Cepta vista	70	10,2	10,3	0,3	135							
P4	Kartupeļu biezenis	130	1,7	2,2	9,7	64							
	Kopā: Brokastis(B)	E30%	9,8	14,2	33,5	298							
	Kopā: Pusdienas(P)	E44%	17,0	20,3	49,3	436							
	Kopā: Launags(L)	E26%	9,3	16,1	18,0	252		**KOPĀ:**		**36,1**	**50,6**	**100,7**	**986**

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI 87,5 grami

KARTUPEĻI 91,2 grami
GAĻA 100 grami

PIENA PRODUKTI 138,85 grami
ZIVIS 0 grami

BIEZPIENS SIERS 9,2 grami
DĀRZEŅI 163 grami

PIEKTDIENA

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1	Vārita ola	1gb.	6,1	5,5	0,3	75	P4	Piena mērce	50	2,4	0,9	9,9	58
B2	Sviestmaize ar tomātu.	05/20/4	2,9	4,6	15,4	111	P5	Gurķis svaigs.	80	0,4	0,1	1,4	8
B3	Kafija ar pienu.	150	3,1	2,2	9,6	71	P6	Citronu kompots	150	0,1	0,0	8,4	31
B4	Augļi	1gb.	0,5	0,4	11,4	51	L1	Ogu biezais kīselis ar pienu(skolas)	150/10	5,9	5,1	23,9	156
P1	Pupiņu zupa	150	6,2	3,5	14,2	113	L2	Biezpiena sieriņš	1gb.	4,6	10,3	11,0	156
P2	Rupjmaize	40	1,9	0,3	19,9	86							
P3	Gaļas eziši	100	9,8	13,4	22,9	253							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	12,6	12,7	36,8	308							
	Kopā: Pusdienas(P)	E47%	20,7	18,2	76,7	548							
	Kopā: Launags(L)	E27%	10,4	15,4	35,0	312		**KOPĀ:**		**43,7**	**46,3**	**148,4**	**1169**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI 143,8 grami

KARTUPEĻI 30 grami
GAĻA 46,2 grami

PIENA PRODUKTI 339,3 grami
ZIVIS 0 grami

BIEZPIENS SIERS 45 grami
DĀRZEŅI 186 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 8,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 60 grami
AUGĻI 535,3 grami

KARTUPEĻI 361,2 grami
GAĻA 332,2 grami

PIENA PRODUKTI 1096,15 grami
ZIVIS 37,5 grami

BIEZPIENS SIERS 161,4 grami
DĀRZEŅI 802,7 grami