Liepājas PII "Pasaciņa"

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI 3-6

APSTIPRINU
LIEPĀJAS P.I.I PASACIŅA VADĪTĀJA Z.ZĀLĪTE
26.09.20.
Agita Losmane

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	200	5,7	4,2	28,6	175	L1 Biezpiena placenīši ar ievārījumu.	100	16,0	11,6	25,3	269
B2 Sviestmaize ar tomātu	05/20/4	2,2	4,5	11,3	92	L2 Piens (skolas)	100	5,6	5,0	9,4	96
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	2,8	2,2	9,8	70	L3 Augļi	1gb.	1,0	0,1	10,0	45
P1 Zupa Harčo	150	2,2	2,0	10,7	70						
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43						
P3 Sakņu sautējums ar gaļu	100	9,0	13,3	12,7	205						
P4 Kompots-saldētu ogu	150	0,2	0,1	17,7	67						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10,7	10,9	49,7	338						
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	12,4	15,5	51,1	385						
Kopā: Launags(L)	E36%	22,6	16,6	44,7	410	KOPĀ:		45,6	43,0	145,5	1133

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami
AUGĻI 145 grami

KARTUPEĻI 60 grami
GAĻA 49 grami

PIENA PRODUKTI 363 grami
ZIVIS 0 grami

BIEZPIENS SIERS 68,6 grami
DĀRZEŅI 160,5 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu	05/200	6,4	7,9	25,9	200	P5 Kompots ābolu	150	0,2	0,2	18,8	72
B2 Sviestmaize ar desu un gurķi.	05/20/2	4,4	6,4	11,3	118	L1 Sulas uzpūtenis ar pienu (skolas)	100/15	5,2	3,9	26,6	159
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	2,4	1,8	9,0	62	L2 Sviestmaize ar sieru	05/10/1	3,0	6,9	4,9	93
P1 Zemnieku zupa	150	3,1	3,9	7,4	77	L3 Augļi	1gb	0,5	0,2	12,0	51
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43						
P3 Makaroni ar malto gaļu	100	10,0	12,8	28,8	273						
P4 Ķirbju salāti ar tomātiem	60	0,2	2,1	0,6	33						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	13,2	16,1	46,3	380						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	14,5	19,2	65,6	497						
Kopā: Launags(L)	E26%	8,7	11,0	43,5	304	KOPĀ:		36,5	46,3	155,3	1182

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,82 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGĻI 104 grami

KARTUPEĻI 24 grami
GAĻA 68,2 grami

PIENA PRODUKTI 378,05 grami
ZIVIS 0 grami

BIEZPIENS SIERS 9,2 grami
DĀRZEŅI 103,2 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Vārīta ola	50	6,1	5,5	0,3	75	P5 Piena mērce	40	1,2	4,3	7,7	75
B2 Sviestmaize ar sieru	05/20/1	4,9	8,4	9,7	132	P6 Šķēlīte marinēta gurķa	25	0,2	0,0	0,4	3
B3 Kakao dzēriens ar pienu	150	3,0	2,2	14,9	91	P7 Citronu dzēriens	150	0,1	0,0	16,7	62
P1 Zivju zupa ar krējumu	150/10	5,4	7,4	7,9	119	L1 Salāti ar karstu vistas fileju	100	7,2	4,4	3,3	81
P2 Rupjmaize	20	0,0	0,0	0,0	0	L2 Baltmaize.	20	1,7	0,3	9,6	45
P3 Gaļas rulete	50	8,1	12,0	0,4	184	L3 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41
P4 Vāriti griķi	100	4,9	3,1	24,5	145	L4 Augļi	1gb.	1,2	0,1	16,8	73
Kopā: Brokastis(B)	E27%	14,0	16,1	24,9	299						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	20,0	26,7	57,6	588						
Kopā: Launags(L)	E21%	10,4	4,8	39,5	240	KOPĀ:		44,3	47,6	122,1	1127

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGĻI 87,5 grami

KARTUPEĻI 30 grami
GAĻA 59 grami

PIENA PRODUKTI 128 grami
ZIVIS 21 grami

BIEZPIENS SIERS 13,8 grami
DĀRZEŅI 139,5 grami

CETURDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Piena makaronu zupa ar sviestu	200	3,9	6,2	16,6	138	P6 Saldētu ogu kompots.	150	0,1	0,0	13,0	49
B2 Maize ar siera pastete.	20/20	7,8	11,1	9,8	169	L1 Rauga pankūkas ar krējumu	100/10	6,4	6,8	30,8	210
P1 Boršč̌s ar krējumu	150/10	3,3	7,6	9,1	115	L2 Piens (skolas)	130	4,2	3,7	7,1	72
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43	L3 Augļi(Āboli)	1 gb	0,5	0,4	12,0	53
P3 Cepts zivs	60	8,7	6,4	6,8	119						
P4 Vārīti kartupeļi	100	1,0	4,1	10,0	79						
P5 Redīsu-ābolu-burkānu salāti	60	1,3	3,0	4,2	50						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	11,6	17,3	26,4	307						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	15,5	21,3	52,9	455						
Kopā: Launags(L)	E31%	11,1	11,0	49,8	335	KOPĀ:		38,2	49,6	129,2	1097

PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI 152 grami

KARTUPEĻI 96 grami
GAĻA 8 grami

PIENA PRODUKTI 311,7 grami
ZIVIS 38,5 grami

BIEZPIENS SIERS 14,7 grami
DĀRZEŅI 120,5 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar sviestu un kanēli	200	4,9	6,3	20,3	157	P4 Kartupeļu biezputra	100	1,7	3,1	9,7	72
B2 Sviestmaize ar svaigu gurķi	05/20/4	2,2	4,5	11,6	93	P5 Biešu-gurķu salāti	50	0,8	5,1	4,4	67
B3 Kafija ar pienu	150	3,1	2,2	9,6	71	P6 Kiršu kompots	150	0,2	0,1	17,7	67
B4 Augļi	1gb.	0,7	0,0	10,9	47	L1 Risoto ar vistas gaļu	120/40	15,4	8,8	29,9	261
P1 Frikadeļu zupa	150	4,4	8,2	4,9	111	L2 Tēja ar cukuru	150	0,3	0,0	9,8	41
P2 Rupjmaize	20	0,9	0,1	10,0	43						
P3 Cīsiņa	40	5,0	10,6	1,4	119						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	10,9	13,0	52,4	368						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	13,0	27,2	48,1	479						
Kopā: Launags(L)	E26%	15,7	8,8	39,7	302	KOPĀ:		39,6	49,0	140,2	1148

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGĻI 140 grami

KARTUPEĻI 90 grami
GAĻA 109,5 grami

PIENA PRODUKTI 228,85 grami
ZIVIS 0 grami

BIEZPIENS SIERS 0 grami
DĀRZEŅI 131 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 9,22 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 77 grami
AUGĻI 628,5 grami

KARTUPEĻI 300 grami
GAĻA 293,7 grami

PIENA PRODUKTI 1409,6 grami
ZIVIS 59,5 grami

BIEZPIENS SIERS 106,3 grami
DĀRZEŅI 654,7 grami