

Mācību iestāde:

Ēdienkarte

Kategorija:

PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Periods no:

01.03.2021.

Periods līdz:

05.03.2021.

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|------------------------|------------|-------------------------------------|--------------|----------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Pirmdiena | Brokastis | Asorti biežputra ar ievārījumu | *A01,A07 | 120/10 | 3,5 | 3,7 | 25,2 | 148 |
| Pirmdiena | Brokastis | Kliju maize ar sviestu | *A01,A07 | 20/10 | 1,6 | 4,5 | 10,3 | 88 |
| Pirmdiena | Brokastis | Tēja ar cukuru | | 150 | 0,2 | 0 | 7,5 | 31 |
| Kopā: | | | | | 5,3 | 8,2 | 43 | 267 |
| Pirmdiena | Pusdienas | Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu | *A01,A07 | 150 | 2,9 | 3,7 | 12,9 | 97 |
| Pirmdiena | Pusdienas | Plovs ar cūkgaļu | | 120 | 14,3 | 13,3 | 22,9 | 272 |
| Pirmdiena | Pusdienas | Ķirbju un burkānu salāti | | 60 | 2,8 | 1,8 | 5,4 | 49 |
| Pirmdiena | Pusdienas | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1,1 | 0,3 | 8,7 | 42 |
| Pirmdiena | Pusdienas | Ābolu-dzērveņu dzēriens | | 150 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 37 |
| Kopā: | | | | | 21,4 | 19,2 | 58,7 | 497 |
| Pirmdiena | Launags | Piena zupa ar nūdelēm | *A01,A07 | 200 | 5 | 5,7 | 23,7 | 166 |
| Pirmdiena | Launags | Graudu maize ar siera-olu masu | *A01,A03,A07 | 20/20 | 2,4 | 3,3 | 5,2 | 60 |
| Pirmdiena | Launags | Auglis | | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 |
| Kopā: | | | | | 7,8 | 9,8 | 38,7 | 274 |
| Kopā pirmdiena: | | | | | 34,5 | 37,2 | 140,4 | 1038 |
| Otrdiena | Brokastis | Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu | *A01,A07 | 120/10 | 4 | 4,7 | 25,8 | 152 |
| Otrdiena | Brokastis | Kviešu maize ar skolas desu | *A01,A07 | 20/4/20 | 4 | 5,7 | 10,5 | 109 |
| Otrdiena | Brokastis | Tēja ar cukuru | | 150 | 0,2 | 0 | 7,5 | 31 |
| Kopā: | | | | | 8,2 | 10,4 | 43,8 | 292 |
| Otrdiena | Pusdienas | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | *A01 | 150 | 4,5 | 4 | 15 | 115 |
| Otrdiena | Pusdienas | Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē | *A01,A07 | 70 | 8,9 | 12,6 | 7,5 | 179 |
| Otrdiena | Pusdienas | Vārīti makaroni | *A01 | 80 | 3,3 | 1,7 | 22,3 | 82 |
| Otrdiena | Pusdienas | Biešu un marinētu gurķu salāti | | 60 | 0,8 | 2 | 4 | 37 |
| Otrdiena | Pusdienas | Rudzu maize | *A01 | 10 | 5,5 | 0,1 | 8,7 | 58 |
| Otrdiena | Pusdienas | Ābolu sulas dzēriens | | 150 | 0,1 | 0 | 9,2 | 37 |
| Kopā: | | | | | 23,1 | 20,4 | 66,7 | 508 |
| Otrdiena | Launags | Ābolu-ķirbju pankūkas ar ievārījumu | *A01,A03,A07 | 120/10 | 4,8 | 7,6 | 30,7 | 210 |
| Otrdiena | Launags | Piens | *A07 | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 105 |
| Otrdiena | Launags | Auglis | | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 |
| Kopā: | | | | | 10,8 | 13,4 | 49,9 | 363 |
| Kopā Otrdiena : | | | | | 42,1 | 44,2 | 160,4 | 1164 |
| Trešdiena | Brokastis | Mannas biežputra ar ievārījumu | *A01,A07 | 150/10 | 5 | 2,9 | 25,4 | 148 |
| Trešdiena | Brokastis | Sviestmaize ar vistas gaļu | *A01,A07 | 24/15 | 5,8 | 3,9 | 10,4 | 100 |
| Trešdiena | Brokastis | Tēja ar cukuru | | 150 | 0,2 | 0 | 7,5 | 31 |
| Kopā: | | | | | 11 | 6,8 | 43,3 | 278 |
| Trešdiena | Pusdienas | Biešu zupa ar gaļu un krējumu | *A07,A09 | 150 | 3,2 | 5,5 | 14,1 | 119 |
| Trešdiena | Pusdienas | Zivju kotlete | *A01,A03 | 70 | 9,1 | 10,3 | 5,5 | 151 |
| Trešdiena | Pusdienas | Vārīti kartupeļi ar piena mērci | *A01,A07 | 130/30 | 2,2 | 1,9 | 13,7 | 81 |
| Trešdiena | Pusdienas | Balto redīsu un ķirbju salāti | | 60 | 0,6 | 1 | 1,5 | 17 |
| Trešdiena | Pusdienas | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1,1 | 0,3 | 8,7 | 42 |

| | | | | | | | | |
|--------------------|------------------|-------------------------------------|--------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Trešdiena | Pusdienas | Ābolu-ķiršu dzēriens | | 150 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 40 |
| | | | | Kopā: | 16,6 | 19,1 | 52,8 | 450 |
| Trešdiena | Launags | Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu | *A01,A03,A07 | 80/15 | 8,4 | 9 | 18,6 | 189 |
| Trešdiena | Launags | Piens | *A07 | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 105 |
| Trešdiena | Launags | Auglis | | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 |
| | | | | Kopā: | 14,4 | 14,8 | 37,8 | 342 |
| | | | | Kopā Trešdiena : | 42 | 40,7 | 133,9 | 1070 |
| Ceturtdiena | Brokastis | Piecgraudu biezputra ar ievārījumu | *A01,A07 | 120/10 | 3,5 | 3,8 | 22,1 | 137 |
| Ceturtdiena | Brokastis | Kviešu maize ar biezpiena masu | *A01,A07 | 20/20 | 4,1 | 1,8 | 10,7 | 75 |
| Ceturtdiena | Brokastis | Kafijas dzēriens ar pienu | *A07 | 150 | 1,7 | 1,1 | 7,3 | 46 |
| | | | | Kopā: | 9,3 | 6,7 | 40,1 | 258 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Siera-dārzenu zupa | *A07,A09 | 150 | 4,9 | 4,6 | 11,1 | 105 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Gaļas veltnītis | *A01,A03 | 60 | 10 | 15,4 | 6,6 | 205 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Vitamīnu salāti | | 60 | 0,7 | 2,1 | 4,2 | 39 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Vārīti griķi | | 100 | 2,6 | 0 | 19,2 | 87 |
| Piektdiena | Pusdienas | Piena mērce | *A01,A07 | 40 | 0,9 | 1,8 | 3,1 | 32 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Rudzu maize | *A01 | 10 | 5,5 | 0,1 | 8,7 | 58 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Upeņu dzēriens | | 150 | 0,1 | 0,2 | 9,7 | 41 |
| | | | | Kopā: | 24,7 | 24,2 | 62,6 | 567 |
| Ceturtdiena | Launags | Graudaugu pārslas ar pienu | *A01,A07 | 30/150 | 6,4 | 4,5 | 27,1 | 175 |
| Ceturtdiena | Launags | Auglis | | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 |
| | | | | Kopā: | 6,8 | 5,3 | 36,9 | 223 |
| | | | | Kopā Ceturtdiena : | 40,8 | 36,2 | 139,6 | 1047 |
| Piektdiena | Brokastis | Miežu putraimu biezputra ar sviestu | *A01,A07 | 120/5 | 5,5 | 6,6 | 24,3 | 179 |
| Piektdiena | Brokastis | Kliju maize ar sieru | *A01 | 20/4/20 | 5,1 | 10,1 | 10 | 151 |
| Piektdiena | Brokastis | Tēja ar cukuru | | 150 | 0,2 | 0 | 7,5 | 31 |
| | | | | Kopā: | 10,8 | 16,7 | 41,8 | 361 |
| Piektdiena | Pusdienas | Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu | *A07 | 140 | 4,6 | 6,7 | 10,4 | 120 |
| Piektdiena | Pusdienas | Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē | *A01,A07 | 70 | 7,7 | 12 | 7,5 | 169 |
| Piektdiena | Pusdienas | Vārīti rīsi | | 80 | 2,7 | 0,4 | 27,2 | 123 |
| Piektdiena | Pusdienas | Burkānu un seleriju salāti | *A01 | 60 | 1,9 | 1,3 | 5 | 39 |
| Piektdiena | Pusdienas | Rudzu maize | *A01 | 10 | 5,5 | 0,1 | 8,7 | 58 |
| Piektdiena | Pusdienas | Dzērveņu dzēriens | | 150 | 0,1 | 0 | 3,9 | 16 |
| | | | | Kopā: | 22,5 | 20,5 | 62,7 | 525 |
| Piektdiena | Launags | Karstmaize ar sieru un desu | *A01,A07 | 60 | 7,9 | 11,6 | 15,6 | 198 |
| Piektdiena | Launags | Tēja ar cukuru | | 150 | 0,2 | 0 | 7,5 | 31 |
| Piektdiena | Launags | Auglis | | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 |
| | | | | Kopā: | 8,5 | 12,4 | 32,9 | 277 |
| | | | | Kopā Piektdiena : | 41,8 | 49,6 | 137,4 | 1163 |

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojамie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 3-6 gadi | 860-1170 | 22-44 | 29-52 | 97-176 |