

Ēdienkarte nedēļai: 11.01.2021 - 15.01.2021

1. pirmsskola - Saulīte

Grupa: 2-6 gadi

Pirmdiena 11.01.2021				Otrdiena 12.01.2021				Trešdiena 13.01.2021				Ceturtdiena 14.01.2021				Piektdiena 15.01.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu putrainu biezputra ar sviestu 3.1. [A01, A07] (200g/159,8 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar vistas filejas pastēti 3.2. [A01] (70g/166,0 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal)				Brokastis Vārīta ola 3.3. [A03] (54g/73,7 kcal) Konservēta kukurūza 3.3. (50g/35,0 kcal) Paprika 1.4. (50g/10,2 kcal) Sviestmaize ar zaļo sviestu 3.3. [A01] (40g/108,0 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar sviestu 3.4. [A07] (200g/214,3 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)				Brokastis Auzu putra ar sviestu 3.5. [A01, A07] (200g/212,8 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)			
5,4	35,7	5,1	210,2	8,7	21,9	6,8	185,8	10,0	21,6	12,3	240,6	6,8	43,8	7,1	266,3	8,7	34,8	11,3	283,9
Pusdienas Dārzeņu gaļas zupa 1.1. (200g/108,5 kcal) Kurzemes strogonovs 3.1. [A01] (92g/198,9 kcal) Griķi 2.3. (100g/124,2 kcal) Paprika 1.4. (50g/10,2 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu dzēriens 1.1. (150g/47,2 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu zupa 5.1. (200g/83,7 kcal) Vistas gaļas kotlete 2.4. [A01, A03] (70g/176,8 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Tomātu salāti 1.4. (65g/36,5 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Kefīrs 2.4. (120g/56,4 kcal)				Pusdienas Ķirbju biezzupa 3.3. (200g/112,6 kcal) Vista krējuma mērcē 3.3. [A01] (110g/213,9 kcal) Rīsi 6.1. (100g/115,4 kcal) Vitamīnu salāti 1.1. (65g/44,2 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal) Baltmaizes grauzdiņi 6.3. [A01] (20g/51,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa 3.4. [A01, A03] (200g/181,1 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (65g/143,1 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Biešu-kāpostu salāti 3.4. (50g/48,2 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu-avenju sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)				Pusdienas Veģetārā dārzeņu zupa 3.5. (200g/92,5 kcal) Dārzeņu sautējums ar gaļu 3.5. (200g/249,7 kcal) Paprika 1.4. (50g/10,2 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu dzēriens 1.1. (150g/47,2 kcal)			
21,9	59,9	23,0	535,6	25,3	42,2	22,0	473,3	21,4	63,6	25,1	572,5	26,2	58,8	24,3	526,0	16,3	44,9	21,6	446,2
Launags Sviestmaize ar siera-burkānu salātiem 3.1. [A01, A03, A07] (100g/253,8 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)				Launags Brokastu parslas ar pienu 4.1. [A07] (240g/225,4 kcal) Melone 2.3. (70g/38,0 kcal)				Launags Mannā tume 3.3. [A01, A07] (200g/152,5 kcal) Kliju sviestmaize 6.1. [A01] (25g/88,8 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Launags Makaroni ar sieru 3.4. [A01, A07] (100g/249,5 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Vīnogas 2.5. (70g/47,1 kcal)				Launags Biezpiens ar ievārijumu 2.2 [A07] (85g/129,9 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)			
14,3	39,3	16,9	367,4	10,0	45,0	5,0	263,4	8,9	42,2	8,5	285,3	10,0	42,4	10,8	310,3	18,4	38,1	7,9	300,5
Uzturvērtības kopā 41,6 134,9 45,0 1113,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,0 109,1 33,8 922,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,3 127,4 45,9 1098,4 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,0 145,0 42,2 1102,6 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 14,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,4 117,8 40,8 1030,6 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 18,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 109g; Augļi un ogas 600g; Dārzeni 697g; Kartupeļi 410g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 347g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1236g;