

Ēdienkarte nedēļai: 13.09.2021 - 17.09.2021

1. pirmsskola - Saulīte

Grupa: 2-6 gadi

| Pirmdienas 13.09.2021 | | | | Otrdienas 14.09.2021 | | | | Trešdienas 15.09.2021 | | | | Ceturtdienas 16.09.2021 | | | | Piektdienas 17.09.2021 | | | |
|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Piecgraudu pārslu biezpiens ar kanēli 2.1. [A01, A07] (200g/184,1 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal) | | | | Brokastis Biezpiens ar ievārijumu 2.2. [A07] (100g/134,7 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal) | | | | Brokastis Karstmaize ar sieru 2.3. [A01, A03, A07] (70g/207,1 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal) | | | | Brokastis Kukurūzas biezputra ar ievārijumu 2.4. [A07] (200g/200,8 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal) | | | | Brokastis Sviestmaize ar gaļas pastēti 2.5. [A01, A07] (70g/205,6 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,6 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Melone 2.3. (70g/38,0 kcal) | | | |
| 10,5 | 43,9 | 8,7 | 303,1 | 14,7 | 30,3 | 6,0 | 237,5 | 9,9 | 33,4 | 10,7 | 270,8 | 6,2 | 47,9 | 4,2 | 252,2 | 10,1 | 31,7 | 10,6 | 265,8 |
| Pusdienas Siera zupa 2.1. [A07] (200g/82,9 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (65g/142,4 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu 2.5. [A07] (55g/25,3 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,5 kcal) Ābolu-avenū sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal) | | | | Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 2.2. [A07] (200g/139,1 kcal) Maltās gaļas mērce 1.1. [A01, A07] (100g/147,2 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 2.2. [A03, A07] (50g/75,8 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Žāvētu aprikožu dzēriens 4.2. (150g/52,3 kcal) | | | | Pusdienas Maltās gaļas zupa 2.3. [A03, A07] (200g/150,0 kcal) Gaļas tefelī ar mērci 2.3. [A01, A03, A07] (131g/182,9 kcal) Griķi 2.3. (100g/124,2 kcal) Skābu kāpostu salāti 2.3. (50g/32,2 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal) | | | | Pusdienas Zaļo zirniņu zupa 4.3. [A07] (200g/169,0 kcal) Vistas gaļas kotlete 2.4. [A01, A03] (70g/176,8 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Marinētas bietes 2.4. (40g/17,6 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,5 kcal) Kefīrs 2.4. [A07] (120g/56,4 kcal) | | | | Pusdienas Veģetārā biešu zupa 2.5. [A07] (200g/66,4 kcal) Makaroni ar gaļu 2.5. [A01] (200g/226,4 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu 2.5. [A07] (55g/25,3 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal) | | | |
| 21,9 | 46,2 | 15,6 | 418,6 | 23,5 | 48,2 | 24,2 | 519,8 | 25,6 | 60,8 | 23,5 | 560,7 | 29,4 | 53,0 | 23,4 | 549,8 | 15,2 | 54,5 | 11,2 | 389,5 |
| Launags Kabaču pankūkas ar krējumu 2.1. [A01, A03, A07] (120g/368,3 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal) | | | | Launags Augļu mix ar jogurtu 5.5. [A07] (200g/129,5 kcal) | | | | Launags Dārzenu rasols 2.3. [A03, A07] (150g/160,7 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Melone 2.3. (70g/38,0 kcal) | | | | Launags Piena makaronu zupa 4.2. [A01, A07] (200g/161,0 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal) | | | | Launags Biezpiena masa ar saldo kr. 5.5. [A07] (100g/179,7 kcal) Sviestmaize 2.1. [A01, A07] (23g/73,8 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal) | | | |
| 9,6 | 63,8 | 15,2 | 426,0 | 3,4 | 23,6 | 2,3 | 129,5 | 5,5 | 34,0 | 9,8 | 248,7 | 8,4 | 40,6 | 5,7 | 250,8 | 15,8 | 29,3 | 13,9 | 305,5 |
| Uzturvērtības kopā 42,0 153,9 39,5 1147,7 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 19,9000 (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 41,6 102,1 32,5 886,8 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 18,6000 (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 41,0 128,2 44,0 1080,2 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 12,2000 (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 44,0 141,5 33,3 1052,8 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,9000 (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 41,1 115,5 35,7 960,8 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 16,2000 (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 183g; Augļi un ogas 687g; Dārzeni 681g; Kartupeļi 529g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 357g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1012g;