

Ēdienkarte nedēļai: 18.01.2021 - 22.01.2021

1. pirmsskola - Saulīte

Grupa: 2-6 gadi

Pirmdiena 18.01.2021				Otrdiena 19.01.2021				Trešdiena 20.01.2021				Ceturtdiena 21.01.2021				Piektdiena 22.01.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Sviestmaize ar sieru 4.1. [A01, A07] (60g/204,5 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,7 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal)				Brokastis Piena makaronu zupa 4.2. [A01, A07] (200g/161,0 kcal) Kliju sviestmaize 6.1. [A01] (25g/88,8 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)				Brokastis Piecgraudu pārslu biezpiņš ar kanēli 2.1. [A01, A07] (200g/180,2 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 Omelete 2.1. [A03, A07] (100g/121,2 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal)				Brokastis Piena rīsu zupa 1.5. [A07] (200g/102,4 kcal) Kliju sviestmaize 6.1. [A01] (25g/88,8 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)			
8,9	20,5	12,0	226,9	8,4	40,6	9,8	288,2	8,0	45,8	6,6	283,0	10,5	15,0	8,2	177,4	5,4	35,3	6,9	228,9
Pusdienas Dārzenų gaļas zupa 1.1. (200g/108,5 kcal) Šnicele 6.1. [A01, A03] (70g/269,3 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Biešu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām 4.1. (60g/66,7 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Citronu dzēriens 3.2. (150g/14,5 kcal)				Pusdienas Vistas zupa 4.2. [A01] (200g/121,8 kcal) Kurzemes stroganovs 3.1. [A01] (92g/198,9 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Ķītnas kāposti ar krējumu 4.2. (75g/52,8 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Žāvētu aprikožu (150g/52,3 kcal)				Pusdienas Zaļo zirnīšu zupa 4.3. (200g/169,0 kcal) Plovs 4.2. (160g/333,1 kcal) Tomātu gurķu salāti ar eļļu 4.3. (70g/34,7 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-avenų sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 5.2. (200g/92,7 kcal) Maltās gaļas mērce 1.1. [A01] (101g/147,2 kcal) Griķi 2.3. (100g/124,2 kcal) Burkānu salāti ar eļļu 4.4. (70g/50,1 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Veselības dzēriens 4.4. (150g/17,3 kcal)				Pusdienas Veģetārā siera zupa 4.5. [A07] (200g/129,8 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (65g/143,1 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu 2.5. (55g/25,3 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)			
24,5	49,6	30,3	589,1	23,6	60,6	22,7	541,4	23,2	66,9	27,0	611,2	22,5	52,5	18,0	467,9	24,6	50,8	15,6	448,8
Launags Brokastu parsas ar pienu 4.1. [A07] (240g/225,4 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Launags Ābolu šarlote 1.2. [A01, A03] (70g/275,1 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal)				Launags Mannā biezputra 4.3. [A01, A07] (130g/117,0 kcal) Augļu ķīselis 4.3. (130g/44,2 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Launags Dārzenų rasols 2.3. [A03, A07] (150g/160,7 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Kefīrs 2.4. (120g/56,4 kcal) Vīnogas 2.5. (70g/47,1 kcal)				Launags Biezpiena masa ar saldo krējumu 5.5. [A07] (100g/179,7 kcal) Ogu ķīselis 4.5. (130g/44,5 kcal)			
9,6	44,3	5,3	263,1	5,7	40,7	12,2	288,8	5,1	41,4	2,0	205,2	9,5	39,4	12,3	310,8	13,9	17,5	10,8	224,2
Uzturvērtības kopā 43,0 114,4 47,6 1079,1 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 13,7000 (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 37,7 141,9 44,7 1118,4 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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 36,3 154,1 35,6 1099,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,8000 (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 42,5 106,9 38,5 956,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,0000 (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 43,9 103,6 33,3 901,9 Sāls(g): 1,5000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 131g; Augļi un ogas 450g; Dārzeņi 695g; Kartupeļi 492g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 349g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1002g;

Sagatavoja: Medmāsa E.Zinčenko