

Ēdienkarte nedēļai: 22.02.2021 - 26.02.2021

1. pirmsskola - Saulīte

Grupa: 2-6 gadi

Pirmdiena 22.02.2021				Otrdiena 23.02.2021				Trešdiena 24.02.2021				Ceturtdiena 25.02.2021				Piektdiena 26.02.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu biezputra ar sviestu 3.1. [A01, A07] (200g/159,8 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Apelsīns 2.5. (50g/21,1 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) Apelsīns 2.5. (50g/21,1 kcal)				Brokastis Auzu putra ar sviestu 3.5. [A01, A07] (200g/212,8 kcal) Svaigs gurķis 50 3.2. (50g/6,1 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)			
5,3	31,8	5,0	194,6	8,7	21,9	6,8	185,8	10,0	21,6	12,3	240,6	6,9	39,3	7,0	249,0	8,7	34,8	11,3	283,9
Pusdienas Dārzeni 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) Apelsīnu dzēriens 2.2. (150g/22,3 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu zupa 5.1. (200g/90,6 kcal) Vistas gaļas kotlete 2.4. [A01, A03] (70g/177,3 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Tomātu salāti 1.4. (68g/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) Baltmaizes grauzdiņi 6.3. [A01] (20g/51,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulās dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa 3.4. [A01, A03] (200g/181,1 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (65g/142,4 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 sulās dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)				Pusdienas Veģetārā dārzeni zupa 3.5. (200g/92,5 kcal) Dārzeni 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	54,4	22,6	510,7	26,8	42,2	22,1	480,7	21,5	63,6	25,1	572,5	26,1	58,8	24,3	525,3	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 Uzpūtenis ar pienu 3.2. [A01, A07] (200g/138,1 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Melone 2.3. (70g/38,0 kcal)				Launags Mannā tume 2 [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 ievārījumu 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	6,7	42,1	3,1	227,5	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 41,5 125,5 44,5 1072,7 Sāls(g): 1,5000 ; 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 42,2 106,2 32,0 894,0 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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 40,4 127,4 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 43,0 140,5 42,1 1084,6 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 510g; Dārzeni 697g; Kartupeļi 410g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 354g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1156g;