

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

1. pirmsskola - Saulīte

Grupa: 2-6 gadi

Pirmdiena 11.10.2021				Otrdiena 12.10.2021				Trešdiena 13.10.2021				Ceturtdiena 14.10.2021				Piektdiena 15.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Prosas biezputra ar ievārījumu 6.1. [A07] (200g/178,0 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Brokastis Omlete 2.1. [A03, A07] (100g/121,2 kcal) Sviestmaize ar zaļo sviestu 3.3. [A01, A07] (40g/108,0 kcal) Svaigs gurķis 50 3.2. (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				Brokastis Mannā biezputra ar ievārījumu 1.5. [A01, A07] (200g/134,5 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)				Brokastis Kliju maize ar sieru un gurķi 5.4. [A01, A07] (50g/132,9 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal)				Brokastis Rīsu putra ar kanēli 6.5. [A07] (200g/183,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)			
6,4	41,7	4,1	229,3	11,2	18,9	14,1	248,9	5,5	33,7	3,1	186,5	6,1	21,5	7,8	183,2	5,8	41,7	4,9	234,4
Pusdienas Grūbu zupa ar gurķiem 6.1. [A01, A07] (200g/106,4 kcal) Šņicele 6.1. [A01, A03] (70g/269,3 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Dārzenų veselības salāti 6.1 (55g/54,1 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)				Pusdienas Zivju soļanka 1.5. [A04, A07] (200g/94,9 kcal) Dārzenų sautējums ar gaļu 3.5. [A07] (200g/249,7 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 2.2. [A03, A07] (50g/75,8 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ogu dzēriens 5.2. (150g/21,5 kcal)				Pusdienas Veģetārā dārzenų zupa 3.5. [A07] (200g/92,5 kcal) Plovs 4.2. (160g/333,1 kcal) Redīsi ar krējumu 6.3. [A07] (68g/46,2 kcal) Baltmaizes grauzdiņi 6.3. [A01] (20g/51,4 kcal) Ogu dzēriens 5.2. (150g/21,5 kcal)				Pusdienas Borščs 6.4. [A07] (200g/91,2 kcal) Gaļas tefteli ar mērci 2.3. [A01, A03, A07] (131g/182,9 kcal) Makaroni 4.3. [A01] (150g/159,9 kcal) Kāpostu-burkānu salāti 5.5. (50g/55,2 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Upeņu dzēriens 1.2. (150g/22,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa 3.4. [A01, A03, A07] (200g/181,1 kcal) Kāpostu-gaļas kotlete 6.5. [A01, A03] (75g/223,7 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Svaigu gurķu tomātu salāti ar krējumu 6.5. [A07] (65g/24,8 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ogu dzēriens 5.2. (150g/21,5 kcal)			
24,0	57,6	28,2	587,7	21,0	34,6	26,6	478,3	19,8	63,5	22,7	544,7	23,5	62,7	23,1	548,4	26,3	60,0	24,0	566,7
Launags Piena makaronu zupa 4.2. [A01, A07] (200g/161,0 kcal) Kliju sviestmaize 6.1. [A01, A07] (25g/88,8 kcal)				Launags Griķi ar piedevu 6.2. (100g/188,3 kcal) Piens 6.2 [A07] (150g/72,0 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Launags Biezpiens ar krējumu 3.5. [A07] (100g/138,5 kcal) Rupjmaize ar sviestu 6.3. [A01, A07] (25g/84,0 kcal) Svaigs gurķis 50 3.2. (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Vīnogas 2.5. (70g/47,1 kcal)				Launags Kefīra pankūkas ar ievārījumu 6.4. [A01, A03, A07] (136g/301,7 kcal) Piens 6.2 [A07] (150g/72,0 kcal)				Launags Makaroni ar sieru 3.4. [A01, A07] (100g/244,3 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal)			
8,0	31,9	9,6	249,8	8,9	52,6	6,5	304,3	17,3	26,4	12,5	289,3	11,2	50,8	14,8	373,7	9,8	31,8	9,8	258,0
Uzturvērtības kopā 38,4 131,2 41,9 1066,8 Sāls(g): 1,3000 ; 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 41,1 106,1 47,2 1031,5 Sāls(g): 1,1000 ; 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 42,6 123,6 38,3 1020,5 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 16,6000 (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 40,8 135,0 45,7 1105,3 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 17,4000 (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 41,9 133,5 38,7 1059,1 Sāls(g): 1,4000 ; 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 115g; Augļi un ogas 411g; Dārzeni 680g; Kartupeļi 423g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 347g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1146g;