

Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

1. pirmsskola
Grupa: 2-6 gadi

Pirmdiena 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
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) Gurķis 3.2. (50g/6,1 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 biezp 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 Omlete 2.1. [A03, A07] (100g/121,2 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,7 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 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)			
8,7	20,1	12,0	224,3	8,4	40,6	9,8	288,2	8,0	45,8	6,6	283,0	10,7	15,4	8,2	179,9	5,4	35,3	6,9	228,9
Pusdienas Dārzeni gaļas zupa 1.1. (200g/108,5 kcal) Šnicelē 6.1. [A01, A03] (70g/269,3 kcal) Kartupeļu biežputra 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) Plovs 4.2. (160g/333,1 kcal) Ķīnas kāposts ar krējumu 4.2. (75g/58,7 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) Kurzemes strogonovs 3.1. [A01] (92g/198,9 kcal) Makaroni 4.3. [A01] (100g/159,9 kcal) Tomātu gurķu salāti ar eļļu 4.3. (70g/34,7 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-avenū 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/149,6 kcal) Vārti 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	24,8	76,6	23,0	612,5	25,3	65,9	29,3	636,9	22,5	52,5	18,0	467,9	26,1	50,8	15,7	455,3
Launags Brokastu parslas ar pienu 4.1. [A07] (240g/225,4 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Launags Ābolu šarlote 4.2. [A01, A03] (90g/188,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				Launags Mannā biežputra 4.3. [A01, A07] (130g/117,0 kcal) Augļu ķīselis 4.3. (130g/44,2 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Launags Dārzeni 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	7,6	31,2	5,6	201,7	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 42,8 114,0 47,6 1076,5 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 40,8 148,4 38,4 1102,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,7000 (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 38,4 153,1 37,9 1125,1 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 42,7 107,3 38,5 958,6 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 45,4 103,6 33,4 908,4 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 452g; Dārzeni 696g; Kartupeļi 394g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 357g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1011g;

Sagatavoja: Medmāsa E.Zinčenko