

Mācību iestāde:

Ēdienkarte

Kategorija:

PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Periods no:

14.09.2020

Periods līdz:

18.09.2020

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	3,5	3,7	25,2	148
Pirmdiena	Brokastis	Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,6	4,5	10,3	88
Pirmdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Kopā:					5,3	8,2	43	267
Pirmdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150	2,4	4,7	10,8	95
Pirmdiena	Pusdienas	Plovs ar cūkgaļu		120	14,3	13,3	22,9	272
Pirmdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		60	2,8	1,8	5,4	49
Pirmdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Pirmdiena	Pusdienas	Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
Kopā:					20,9	20,2	56,6	495
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200	5	5,7	23,7	166
Pirmdiena	Launags	Kviešu maize ar siera-olu masu	*A01,A03,A07	20/20	2,4	3,3	5,2	60
Pirmdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
Kopā:					7,8	9,8	38,7	274
Kopā pirmdiena:					34	38,2	138,3	1037
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	4	4,7	25,8	152
Otrdiena	Brokastis	Kviešu maize ar skolas desu	*A01,A07	20/4/20	4	5,7	10,5	109
Otrdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Kopā:					8,2	10,4	43,8	292
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	150	4,5	4	15	115
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	70	8,9	15,6	7,5	206
Otrdiena	Pusdienas	Kartupeļu biezenis	*A07	100	2,2	1,8	13,7	82
Otrdiena	Pusdienas	Biešu un marinētu gurķu salāti		60	0,8	2	4	37
Otrdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	10	5,5	0,1	8,7	58
Otrdiena	Pusdienas	Ābolu sulas dzēriens		150	0,1	0	9,2	37
Kopā:					22	23,5	58,1	535
Otrdiena	Launags	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07	80/15	8,4	9	18,6	189
Otrdiena	Launags	Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
Otrdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
Kopā:					14,4	14,8	37,8	342
Kopā Otrdiena :					44,6	48,7	139,7	1169
Trešdiena	Brokastis	Mannas biežputra ar ievārījumu	*A01,A07	150/10	5	2,9	25,4	148
Trešdiena	Brokastis	Sviestmaize ar vistas gaļu	*A01,A07	24/15	5,8	3,9	10,4	100
Trešdiena	Brokastis	Tēja ar cxukuru		150	0,2	0	7,5	31
Kopā:					11	6,8	43,3	278
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07,A09	150	3,2	5,5	14,1	119
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete	*A01,A03	70	9,1	10,3	5,5	151
Trešdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni ar krējuma-tomātu mērci	*A01,A07	80/30	2,2	1,9	13,7	81
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu-gurķu-tomātu salāti ar eļļu		60	0,6	1	1,5	17
Trešdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42

Trešdiena	Pusdienas	Ābolu-ķiršu dzēriens		150	0,4	0,1	9,3	40
				Kopā:	16,6	19,1	52,8	450
Trešdiena	Launags	Biezās ābolu pankūkas ar ievārījumu	*A01,A03,A07	120/10	4,8	8,6	35,7	239
Trešdiena	Launags	Piens		200	5,6	5	9,4	105
Trešdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				Kopā:	10,8	14,4	54,9	392
				Kopā Trešdiena :	38,4	40,3	151	1120
Ceturtdiena	Brokastis	Piecgraudu biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	3,5	3,8	22,1	137
Ceturtdiena	Brokastis	Kviešu maize ar biezpiena masu	*A01,A07	20/20	4,1	1,8	10,7	75
Ceturtdiena	Brokastis	Kafijas dzēriens ar pienu	*A07	150	1,7	1,1	7,3	46
				Kopā:	9,3	6,7	40,1	258
Ceturtdiena	Pusdienas	Siera-dārzeņu zupa	*A07,A09	150	4,9	4,6	11,1	105
Ceturtdiena	Pusdienas	Gaļas veltnītis	*A01,A03	60	10	15,4	6,6	205
Ceturtdiena	Pusdienas	Vitamīnu salāti		60	0,7	2,1	4,2	39
Ceturtdiena	Pusdienas	Vārīti griķi		100	2,6	0	19,2	87
Ceturtdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	10	5,5	0,1	8,7	58
Ceturtdiena	Pusdienas	Upeņu dzēriens		150	0,1	0,2	9,7	41
				Kopā:	23,8	22,4	59,5	535
Ceturtdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A07	60	7,9	11,6	15,6	198
Ceturtdiena	Launags	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Ceturtdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				Kopā:	8,5	12,4	32,9	277
				Kopā Ceturtdiena :	41,6	41,5	132,5	1070
Piektdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A01,A07	120/5	5,5	6,6	24,3	179
Piektdiena	Brokastis	Kliju maize ar sieru	*A01	20/4/20	5,1	10,1	10	151
Piektdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
				Kopā:	10,8	16,7	41,8	361
Piektdiena	Pusdienas	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	70	7,7	12	7,5	169
Piektdiena	Pusdienas	Vārīti rīsi		80	2,7	0,4	27,2	123
Piektdiena	Pusdienas	Burkānu un seleriju salāti	*A01	60	1,9	1,3	5	39
Piektdiena	Pusdienas	Dērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	50/100	4,1	2,6	22,4	129
				Kopā:	16,4	16,3	62,1	461
Piektdiena	Launags	Vārītu dārzeņu salāti ar gaļu	*A07	140	9,6	15,3	9,7	215
Piektdiena	Launags	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Piektdiena	Launags	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Piektdiena	Launags	Burkāns		80	1	0,1	5,8	28
				Kopā:	11,9	15,7	31,7	316
				Kopā Piektdiena :	39,1	48,7	135,6	1137

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176