

Mācību iestāde:

**Ēdienkarte**

Kategorija:

**PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi**

Periods no:

**21.09.2020**

Periods līdz:

**25.09.2020**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Mannas biežputra ar sviestu	*A01,A07	150/5	5	7	19,4	161
Pirmdiena	Brokastis	Kliju maize ar krēmsieru	*A01,A07	20/10	3,9	3,3	10,3	87
Pirmdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	7,5	32
				<b>Kopā:</b>	<b>9,1</b>	<b>10,4</b>	<b>37,2</b>	<b>279</b>
Pirmdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu	*A07	150	5,9	8,3	12,1	147
Pirmdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni ar sieru	*A01;07	100/30	11,1	12,5	27,9	269
Pirmdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu		70	2,6	2,4	3	44
Pirmdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Pirmdiena	Pusdienas	Ābolu -dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	14,9	62
				<b>Kopā:</b>	<b>21</b>	<b>23,6</b>	<b>66,6</b>	<b>563</b>
Pirmdiena	Launags	Biezpiena plācenīši ar krējumu	*A01,A03,A07	80/15	13,7	9,4	15,1	200
Pirmdiena	Launags	Liepziedu tēja ar medu		150	0	0	2,6	10
Pirmdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
				<b>Kopā:</b>	<b>13,9</b>	<b>9,8</b>	<b>22,6</b>	<b>234</b>
				<b>Kopā pirmdiena:</b>	<b>44</b>	<b>43,8</b>	<b>126,4</b>	<b>1076</b>
Otrdiena	Brokastis	Četrgraudu biežputra ar ievārijumu	*A01,A07	120/10	3,4	2	24	128
Otrdiena	Brokastis	Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07	20/4	1,6	4,5	10,3	88
Otrdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,4	4,9	24
				<b>Kopā:</b>	<b>5,2</b>	<b>6,9</b>	<b>39,2</b>	<b>240</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar krējumu	*A07	150	4	4,6	13	112
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas kotlete ar krējuma mērci	*A01;A03,A07	70/30	10,2	17,2	6,7	222
Otrdiena	Pusdienas	Vārīti risi		100	3,3	0,5	34	161
Otrdiena	Pusdienas	Balto redīsu un gurķu salāti	*A07	60	0,9	1,1	3	26
Otrdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Otrdiena	Pusdienas	Rabarberu dzēriens		150	0	0	8,9	36
				<b>Kopā:</b>	<b>19,5</b>	<b>23,7</b>	<b>74,3</b>	<b>598</b>
Otrdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	200	4,6	5	15,6	126
Otrdiena	Launags	Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,7	4,1	10,1	84
Otrdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				<b>Kopā:</b>	<b>6,7</b>	<b>9,9</b>	<b>35,5</b>	<b>258</b>
				<b>Kopā Otrdiena :</b>	<b>31,4</b>	<b>40,5</b>	<b>149</b>	<b>1096</b>
Trešdiena	Brokastis	Rīsu biežputra ar ievārijumu	*A07	120/10	2,8	2,9	22,1	126
Trešdiena	Brokastis	Sēkļu maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,6	4,5	10,3	88
Trešdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	4,9	21
				<b>Kopā:</b>	<b>4,6</b>	<b>7,5</b>	<b>37,3</b>	<b>235</b>
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150	2,9	4,3	7,4	80
Trešdiena	Pusdienas	Kurzemes stroganovs	*A01;A07	40/40	11,4	18,8	18,9	290
Trešdiena	Pusdienas	Vārīti kartupeļi		130	2,6		19,2	87
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1,2	2,8	5	50
Trešdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Trešdiena	Pusdienas	Ābolu sulas dzēriens		150	0,3	0,1	8,9	38
				<b>Kopā:</b>	<b>19,5</b>	<b>26,3</b>	<b>68,1</b>	<b>587</b>
Trešdiena	Launags	Skolas cīsiņi ar svaigu gurķi	*A07	60/20	7,4	6,6	1,1	93
Trešdiena	Launags	Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,7	4,1	10,1	84
Trešdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				<b>Kopā:</b>	<b>9,5</b>	<b>11,5</b>	<b>21</b>	<b>226</b>
				<b>Kopā Trešdiena :</b>	<b>33,6</b>	<b>45,3</b>	<b>126,4</b>	<b>1048</b>
Ceturtdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārijumu	*A07	120/10	4	4,7	25,8	142
Ceturtdiena	Brokastis	Kviešu sviestmaize ar desu	*A01,A07	20/4/20	4	5,7	10,5	109
Ceturtdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
				<b>Kopā:</b>	<b>8,2</b>	<b>10,4</b>	<b>43,8</b>	<b>282</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Siera-dārzenu zupa	*A07	150	5,3	5,6	11,2	116
Ceturtdiena	Pusdienas	Vista karija mērcē ar griekiem	*A01,A07	80/80	12,5	13,1	30	288
Ceturtdiena	Pusdienas	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu	*A07	60	0,7	1,6	3,2	30
Ceturtdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Ceturtdiena	Pusdienas	Dzērveņu dzēriens		150	0,1	0	8,9	36
				<b>Kopā:</b>	<b>19,7</b>	<b>20,6</b>	<b>62</b>	<b>512</b>
Ceturtdiena	Launags	Biezās ābolu pankūkas ar ievārijumu	*A01,A03,A07	100/15	6,3	10,9	28,6	238
Ceturtdiena	Launags	Piens	*A07	150	4,2	3	6,1	68
Ceturtdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				<b>Kopā:</b>	<b>10,9</b>	<b>14,7</b>	<b>44,5</b>	<b>354</b>
				<b>Kopā Ceturtdiena :</b>	<b>38,8</b>	<b>45,7</b>	<b>150,3</b>	<b>1148</b>
Piektdiena	Brokastis	Kukurūzas biežputra ar ievārijumu	*A01,A07	120/10	3,5	3,7	25,2	148
Piektdiena	Brokastis	Kviešu maize ar biežpiena masu	*A01,A07	20/30	5,4	2,5	10,9	88
Piektdiena	Brokastis	Kafijas dzēriens ar pienu	*A07	150	1,7	1,1	7,3	46
				<b>Kopā:</b>	<b>10,6</b>	<b>7,3</b>	<b>43,4</b>	<b>282</b>
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa	*A04	150	4,4	4,3	9,2	93
Piektdiena	Pusdienas	Boloņas mērce	*A01	80	11,6	12,1	5	176
Piektdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni	*A01	80	3,3	1,7	22,3	118
Piektdiena	Pusdienas	Jauktu dārzenu salāti		60	1,7	1,8	4	39
Piektdiena	Pusdienas	Citronu dzēriens		150	0	0	7,6	30
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
				<b>Kopā:</b>	<b>22,1</b>	<b>20,2</b>	<b>56,8</b>	<b>499</b>
Piektdiena	Launags	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	*A03,A07	80/10	8,8	9,4	2,4	129
Piektdiena	Launags	Rudzu maize	*A01	15	0,8	0,2	6,5	31
Piektdiena	Launags	Kefīrs	*A07	150	4,2	3,8	6,1	75
Piektdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,1	4,9	21
				<b>Kopā:</b>	<b>8,8</b>	<b>9,4</b>	<b>2,4</b>	<b>129</b>
				<b>Kopā Piektdiena :</b>	<b>41,5</b>	<b>36,9</b>	<b>102,6</b>	<b>910</b>

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