



Kategorija: **Ēdienkarte**
 PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi
 Periods no: **23.11.2020**
 Periods līdz: **27.11.2020**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas biežputra ar ievārijumu	*A07	120/10	3,5	3,7	25,2	148
Pirmdiena	Brokastis	Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01;A07	20/3/10	3,9	7,3	10,3	123
Pirmdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Kopā:					7,6	11	43	301
Pirmdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	140	4,3	5,6	10	108
Pirmdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;A07	70	8,9	15,6	6,6	202
Pirmdiena	Pusdienas	Vārīti rīsi		80	2,6	0,4	27,2	123
Pirmdiena	Pusdienas	Burkānu salāti ar eļļu		60	2,1	2,1	3,9	43
Pirmdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	15	0,8	0,2	6,5	31
Pirmdiena	Pusdienas	Ābolu-ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	12,5	52
Kopā:					19	24	66,7	558,8
Pirmdiena	Launags	Ķirbju pankūkas ar ievārijumu	* A01,A03,A07	100/10	6,1	7,5	28	204
Pirmdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
Pirmdiena	Launags	Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	78
Kopā:					10,5	11,6	39,9	306
Kopā pirmdiena:					37,1	46,6	149,6	1166
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biežputra ar ievārijumu	*A07	120/10	2,8	2,8	22,1	125
Otrdiena	Brokastis	Kliju maize ar sviestu	*A01;A07	20/5	1,9	4,5	10,3	89
Otrdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Kopā:					4,9	7,3	39,9	245
Otrdiena	Pusdienas	Siera-dārzeņu zupa	*A07	150	5,2	5,6	11,1	116
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03;A07	60	9,5	9,4	3,5	137
Otrdiena	Pusdienas	Vārīti griķi		100	5,1	1,5	25,9	138
Otrdiena	Pusdienas	Piena mērce	*A01;A07	40	0	1,8	3,1	29
Otrdiena	Pusdienas	Vitamīnu salāti		70	1	2,9	6	54
Otrdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Otrdiena	Pusdienas	Ābolu sulas dzēriens		150	0,3	0,1	8,9	38
Kopā:					22,2	21,6	67,2	552
Otrdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	200	5	5,2	15,1	127
Otrdiena	Launags	Graudu maize ar krēmsieru	*A01;A07	20/10	3,9	3,3	10,3	87
Otrdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
Kopā:					9,3	9,3	35,2	262
Kopā Otrdiena :					36,4	38,2	142,3	1059
Trešdiena	Brokastis	Mannas biežputra ar ievārijumu	*A01;A07	150/10	5,3	3	26,3	153
Trešdiena	Brokastis	Kliju maize ar skolas desu	*A01;A07	20/4/15	4	5,7	10,5	109
Trešdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,1	0	5,5	22
Kopā:					9,4	8,7	42,3	285
Trešdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	150	4,4	5,9	8,5	105
Trešdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete ar piena mērci	*A01;A03;A04	60/40	9,9	15,5	2,8	190
Trešdiena	Pusdienas	Vārīti kartupeļi		130	2,6	0	19,2	87

1ned_PII

Trešdiena	Pusdienas	Biešu salāti ar eļļu		70	1	3,6	3,7	51
Trešdiena	Pusdienas	Upēņu dzēriens		150	0,1	0	8,3	34
				Kopā:	19,1	25,3	51,2	509
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	70	8,9	8,5	1,5	118
Trešdiena	Launags	Saldskābmaize ar sviestu	*A01;A07	34	2,1	3,4	16,2	104
Trešdiena	Launags	Piparmētru tēja ar cukuru		150	0	0	4,9	20
Trešdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				Kopā:	11,4	12,7	32,4	290
				Kopā Trešdiena :	39,9	46,7	125,9	1084
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biežputra ar sviestu	*A01;A07	120/5	5,5	6,6	24,3	179
Ceturtdiena	Brokastis	Graudu maize ar sviestu	*A01;A07	25	1,6	4,5	9,8	86
Ceturtdiena	Brokastis	Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150	2,5	2,4	8,9	67
				Kopā:	9,6	13,5	43	332
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150	2,8	6,5	10,1	110
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01;A07	30/70	11,3	10,1	5,1	157
Ceturtdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni	*A01	80	3,3	1,7	22,3	118
Ceturtdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		60	1	3,6	3,7	51
Ceturtdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Ceturtdiena	Pusdienas	Dzērveņu dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
				Kopā:	19,7	22,2	60,3	520
Ceturtdiena	Launags	Olā cepta baltmaize	*A01;A03,A07	60	4,5	8,3	23,8	188
Ceturtdiena	Launags	Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	78
Ceturtdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				Kopā:	9,1	12,8	40,6	314
				Kopā Ceturtdiena :	38,4	48,5	143,9	1166
Piektdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	*A01;A07	150/10	3,9	3,2	29,1	161
Piektdiena	Brokastis	Sēklu maize ar sviestu un svaigu tomātu	*A01;A07	20/4/20	2,5	4,4	10,8	93
Piektdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,1	0	5,5	22
				Kopā:	6,5	7,6	45,4	276
Piektdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	*A01	150	5,4	4,1	15,8	122
Piektdiena	Pusdienas	Kartupeļu un gaļas sautējums Mājas gaumē		200	11,3	13,6	24,9	267
Piektdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0,8	3,1	3,2	44
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Piektdiena	Pusdienas	Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0,3	0	10,4	43
				Kopā:	13,5	17	47,2	518
Piektdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01;A07	30/200	8,5	10,9	32,1	261
Piektdiena	Launags	Auglis(banāns)		80	0,4	0,8	9,8	48
				Kopā:	8,9	11,7	41,9	309
				Kopā Piektdiena :	28,9	36,3	134,5	1102

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

1ned_PII

1ned_PII