

Mācību iestāde:

**Ēdienkarte**

Kategorija:

**PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi**

Periods no:

**30.11.2020.**

Periods līdz:

**04.12.2020.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Piecgraudu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	3,4	2	24	128
Pirmdiena	Brokastis	Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,A07	20/4/20	4	5,7	10,5	109
Pirmdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,4	4,9	24
<b>Kopā:</b>					<b>7,6</b>	<b>8,1</b>	<b>39,4</b>	<b>261</b>
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	*A07	150	3,4	6	9,6	106
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	135	12	15,9	22,8	282
Pirmdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	1,1	2,4	4	42
Pirmdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Pirmdiena	Pusdienas	Dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
<b>Kopā:</b>					<b>17,9</b>	<b>24,7</b>	<b>53,9</b>	<b>510</b>
Pirmdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	70	7,2	10,7	10,7	168
Pirmdiena	Launags	Sēklu maize	*A01	20	1,7	0,5	9,7	50
Pirmdiena	Launags	Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42
Pirmdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
<b>Kopā:</b>					<b>11,2</b>	<b>14,5</b>	<b>44,6</b>	<b>354</b>
<b>Kopā pirmdiena:</b>					<b>36,7</b>	<b>47,3</b>	<b>137,9</b>	<b>1124</b>
Otrdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	150/10	5,3	3	26,3	153
Otrdiena	Brokastis	Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	20/4	2,2	4,03	12,7	96
Otrdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	7,5	32
<b>Kopā:</b>					<b>7,7</b>	<b>7,13</b>	<b>46,5</b>	<b>281</b>
Otrdiena	Pusdienas	Škelto zirņu zupa		150	4,9	2,5	15,2	103
Otrdiena	Pusdienas	Teftelji krējuma-tomātu mērcē	*A01,A03,A07	60/30	9,8	14,9	11,1	218
Otrdiena	Pusdienas	Kartupeļu biezenis	*A07	120	2,6	2,1	16,4	95
Otrdiena	Pusdienas	Biešu-ābolu salāti		60	0,7	1,3	7,7	45
Otrdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Otrdiena	Pusdienas	Rabarberu dzēriens		150	0,2	0,1	10,4	42
<b>Kopā:</b>					<b>19,3</b>	<b>21,1</b>	<b>69,5</b>	<b>545</b>
Otrdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	220	6	5,7	23,6	170
Otrdiena	Launags	Sēklu maize ar sviestu	*A01,A07	25	1,9	4,4	11,5	93
Otrdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
<b>Kopā:</b>					<b>8,1</b>	<b>10,5</b>	<b>40</b>	<b>287</b>
<b>Kopā Otrdiena :</b>					<b>35,1</b>	<b>38,73</b>	<b>156</b>	<b>1113</b>
Trešdiena	Brokastis	Biezputra "Asorti" ar sviestu	*A01,A07	120/10	2,9	3	22	127
Trešdiena	Brokastis	Kviešu maize ar sviestu un skolas desu	*A01,A07	20/4/20	3,8	6,03	10,9	113
Trešdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	4,9	21
<b>Kopā:</b>					<b>6,9</b>	<b>9,13</b>	<b>37,8</b>	<b>261</b>
Trešdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07,A09	150	3	4,9	7,4	86
Trešdiena	Pusdienas	Sautēti vistas šķiņķi		60	14,9	9,2	0,5	144
Trešdiena	Pusdienas	Piena mērce	*A01,A07	40	0,9	1,8	3,1	32
Trešdiena	Pusdienas	Vārīti rīsi		80	2,7	0,4	27,2	123
Trešdiena	Pusdienas	Kolrābju un burkānu salāti		60	2,2	1	1,9	25
Trešdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42

Trešdiena	Pusdienas	Upeņu dzēriens		150	0,4	0,1	9,3	40
				<b>Kopā:</b>	<b>21,8</b>	<b>12,7</b>	<b>41,4</b>	<b>493</b>
Trešdiena	Launags	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	*A01,A03	74/8	8,6	8,7	2,2	122
Trešdiena	Launags	Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	20/4	1,4	2,8	10,8	74
Trešdiena	Launags	Tēja ar cukuru		200	0,6	0,1	7,5	33
Trešdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				<b>Kopā:</b>	<b>11</b>	<b>12,3</b>	<b>40,3</b>	<b>297</b>
				<b>Kopā Trešdiena :</b>	<b>39,7</b>	<b>34,13</b>	<b>119,5</b>	<b>1050</b>
Ceturtdiena	Brokastis	Prošas biezputra ar ābolu ievārījumu	*A01,A07	120/10	4	3,5	24,4	145
Ceturtdiena	Brokastis	Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,9	4,5	10,1	89
Ceturtdiena	Brokastis	Kakao ar pienu un cukuru	*A07	200	3,8	3,2	11,8	91
				<b>Kopā:</b>	<b>9,7</b>	<b>11,2</b>	<b>46,3</b>	<b>325</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150	3,9	3,5	13,6	102
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	70	8,9	16,4	3,6	198
Ceturtdiena	Pusdienas	Vārīti griķi		80	4,1	1,2	20,7	110
Ceturtdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu salāti ar balto redīsu un ķirbi		60	2,2	1	1,9	25
Ceturtdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Ceturtdiena	Pusdienas	Karkadē dzēriens		150	0	0	9,4	38
				<b>Kopā:</b>	<b>20,2</b>	<b>22,4</b>	<b>57,9</b>	<b>514</b>
Ceturtdiena	Launags	Ābolu pankūkas ar ievārījumu	*A01,A03,A07	100/10	6,5	7,6	40,6	257
Ceturtdiena	Launags	Tēja ar cukuru		150	0	0	4,9	20
Ceturtdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
				<b>Kopā:</b>	<b>6,9</b>	<b>11,4</b>	<b>55,3</b>	<b>300</b>
				<b>Kopā Ceturtdiena :</b>	<b>36,8</b>	<b>45</b>	<b>159,5</b>	<b>1139</b>
Piektdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A01,A07	120/5	4,6	5,1	35,5	206
Piektdiena	Brokastis	Sviestmaize ar tomātiem	*A01,A07	20/3/15	1,7	2,8	10,9	76
Piektdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,3	0,1	4,9	22
				<b>Kopā:</b>	<b>6,6</b>	<b>8</b>	<b>51,3</b>	<b>304</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150	3,4	2,5	10,8	83
Piektdiena	Pusdienas	Zivju kotlete	*A03,A07	70	9,2	13,3	5,8	180
Piektdiena	Pusdienas	Vārīti kartupeļi ar krējuma-tomātu mērci	*A01,A07	130/40	3,5	4,1	20,8	134
Piektdiena	Pusdienas	Burkānu salāti ar eļļu		60	0,6	2,6	6,4	51
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Piektdiena	Pusdienas	Dzērveņu dzēriens		150	0	0	9,4	38
				<b>Kopā:</b>	<b>17,8</b>	<b>22,8</b>	<b>52,5</b>	<b>528</b>
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte		60	5,2	7,2	36,1	230
Piektdiena	Launags	Tēja ar cukuru		150	0	0	4,9	20
Piektdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				<b>Kopā:</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>50,8</b>	<b>298</b>
				<b>Kopā Piektdiena :</b>	<b>30</b>	<b>38,8</b>	<b>154,6</b>	<b>1129</b>

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