

Mācību iestāde:

**Ēdienkarte**

Kategorija:

**PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi**

Periods no:

**14.12.2020.**

Periods līdz:

**18.12.2020.**

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	Zivju zupa	*A04	150	4,4	4,3	9,2	93
Pirmdiena	Pusdienas	Boloņas mērce	*A01	80	11,6	12,1	5	176
Pirmdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni	*A01	80	3,3	1,7	22,3	118
Pirmdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu-burkānu salāti		60	1,7	1,8	4	39
Pirmdiena	Pusdienas	Citronu dzēriens		150	0	0	7,6	30
Pirmdiena	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>
Pirmdiena	Launags	Biezpiena plāceniši ar krējumu	*A01,A03,A07	80/15	13,7	9,4	15,1	200
Pirmdiena	Launags	Lieziedu 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 pirmdienā:</b>	<b>45,1</b>	<b>40,4</b>	<b>116,6</b>	<b>1012</b>
Otrdiena	Brokastis	Četrgraudu biežputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	3,4	2	24	128
Otrdiena	Brokastis	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	25	1,7	4,1	10	84
Otrdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,4	4,9	24
				<b>Kopā:</b>	<b>5,3</b>	<b>6,5</b>	<b>38,9</b>	<b>235</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 griķi		100	5,1	1,5	25,9	143
Otrdiena	Pusdienas	Biešu salāti ar majonēzi	*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>21,3</b>	<b>24,7</b>	<b>66,2</b>	<b>580</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 Otrdienā:</b>	<b>33,3</b>	<b>41,1</b>	<b>140,6</b>	<b>1073</b>
Trešdiena	Brokastis	Rīsu biežputra ar ievārījumu	*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	Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A03,S07	80	10	20,1	4,4	239
Trešdiena	Pusdienas	Vārīti kartupeļi		130	2,6		19,2	87
Trešdiena	Pusdienas	Skābētu 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>18,1</b>	<b>27,6</b>	<b>53,6</b>	<b>535</b>
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	70	7,2	10,7	10,7	168
Trešdiena	Launags	Kliju maize	*A01	20	1,7	0,5	9,7	50
Trešdiena	Launags	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	4,9	21
Trešdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				<b>Kopā:</b>	<b>9,5</b>	<b>12,1</b>	<b>35,1</b>	<b>287</b>
				<b>Kopā Trešdienā:</b>	<b>32,2</b>	<b>47,2</b>	<b>126</b>	<b>1058</b>
Ceturtdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	*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	Škelto zirņu zupa		150	4,9	2,5	15,2	103
Ceturtdiena	Pusdienas	Cepta vistas fileja ar piena mērci ar rīsiem	*A01,A07	70/30/80	12,5	13,1	30	288
Ceturtdiena	Pusdienas	Balto redīsu-burkānu salāti	*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>19,3</b>	<b>17,5</b>	<b>66</b>	<b>499</b>
Ceturtdiena	Launags	Skolas cisiņi ar svaigu gurķi	*A07	60/20	7,4	6,6	1,1	93
Ceturtdiena	Launags	Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,7	4,1	10,1	84
Ceturtdiena	Launags	Kefīrs	*A07	150	4,2	3,8	6,1	75
Ceturtdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,1	4,9	21
				<b>Kopā:</b>	<b>13,5</b>	<b>14,6</b>	<b>22,2</b>	<b>274</b>
				<b>Kopā Ceturtdienā:</b>	<b>41</b>	<b>42,5</b>	<b>132</b>	<b>1055</b>
Piektdiena	Brokastis	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	3,5	3,7	25,2	148
Piektdiena	Brokastis	Sviestmaize ar olu	*A01,A07	20/3/15	3,6	4,6	9,9	95
Piektdiena	Brokastis	Kafijas dzēriens ar pienu	*A07	150	1,7	1,1	7,3	46
				<b>Kopā:</b>	<b>8,8</b>	<b>9,4</b>	<b>42,4</b>	<b>289</b>
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A01	150	4,6	8,2	8,6	127
Piektdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	140	10,7	12,4	26,7	267
Piektdiena	Pusdienas	Jauktu dārzeņu salāti		60	1,7	1,8	4	39
Piektdiena	Pusdienas	Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	14,9	62
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
				<b>Kopā:</b>	<b>18,4</b>	<b>22,8</b>	<b>62,9</b>	<b>536</b>
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte		60	5,2	7,2	36,1	230
Piektdiena	Launags	Lieziedu tēja ar cukuru		150	0	0	7	28
Piektdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
				<b>Kopā:</b>	<b>5,2</b>	<b>7,2</b>	<b>36,1</b>	<b>230</b>
				<b>Kopā Piektdienā:</b>	<b>32,4</b>	<b>39,4</b>	<b>141,4</b>	<b>1055</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.)

<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>