

Mācību iestāde:

Ēdienkarte

Kategorija:

PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Periods no:

11.01.2021.

Periods līdz:

15.01.2021.



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
				Kopā:	9,1	10,4	37,2	279
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
				Kopā:	22,1	20,2	56,8	499
Pirmdiena	Launags	Biezpiena plāceniši 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
				Kopā:	13,9	9,8	22,6	234
				Kopā pirmdiena:	45,1	40,4	116,6	1012
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
				Kopā:	5,3	6,5	38,9	235
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 kartupeļi		130	2,6		19,2	87
Otrdiena	Pusdienas	Biešu salāti ar majonēzi		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
				Kopā:	18,8	23,2	59,5	525
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
				Kopā:	6,7	9,9	35,5	258
				Kopā Otrdiena:	30,8	39,6	133,9	1018
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
				Kopā:	4,6	7,5	37,3	235
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 griķi		80	4,1	1,2	20,7	110
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
				Kopā:	21	27,5	69,6	610
Trešdiena	Launags	Skolas cisiņi ar ķīnas kāpostu-burkānu salāti	*A07	60/50	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
				Kopā:	9,5	11,5	21	226
				Kopā Trešdiena:	35,1	46,5	127,9	1071
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
				Kopā:	8,2	10,4	43,8	282
Ceturtdiena	Pusdienas	Siera-dārzenu zupa	*A07	150	3	5,6	10,3	104
Ceturtdiena	Pusdienas	Vista karija mērcē ar rīsiem	*A01,A07	80/80	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
				Kopā:	17,4	20,6	61,1	499
Ceturtdiena	Launags	Omelete ar zaļajiem zirnīšiem	*A03,A07	80/10	8,8	9,4	2,4	129
Ceturtdiena	Launags	Rudzu maize	*A01	15	0,8	0,2	6,5	31
Ceturtdiena	Launags	Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,1	75
Ceturtdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,1	4,9	21
				Kopā:	14	13,5	19,9	257
				Kopā Ceturtdiena:	39,6	44,5	124,8	1039
Piektdiena	Brokastis	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu	*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
				Kopā:	10,6	7,3	43,4	282
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	150	3,4	2,5	10,8	83
Piektdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni ar sviestu un sieru	*A01,A07	100/30	11,1	12,5	27,9	274
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
				Kopā:	17,3	17,1	59	468
Piektdiena	Launags	Karstmaize ar siera-olu masu	*A01,A03,A07	70	9,8	15,2	15,7	241
Piektdiena	Launags	Liepziedu tēja ar cukuru		150	0	0	7	28
Piektdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
				Kopā:	9,8	15,2	15,7	241
				Kopā Piektdiena:	37,7	39,6	118,1	991

<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>