

Mācību iestāde:

**Ēdienkarte**

Kategorija:

**PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi**

Periods no:

**22.03.2021.**

Periods līdz:

**26.03.2021.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Asorti biežputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	3,5	3,7	25,2	148
Pirmdiena	Brokastis	Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	24	1,7	3,4	10	77
Pirmdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
<b>Kopā:</b>					<b>5,4</b>	<b>7,1</b>	<b>42,7</b>	<b>256</b>
Pirmdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar krējumu	*A01,A07	150	2,4	4,7	10,8	95
Pirmdiena	Pusdienas	Plovs ar cūkgaļu		140	11	15,4	25,8	301
Pirmdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		60	2,8	1,8	5,4	49
Pirmdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Pirmdiena	Pusdienas	Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
<b>Kopā:</b>					<b>17,6</b>	<b>22,3</b>	<b>59,5</b>	<b>524</b>
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	200	5	5,7	23,7	166
Pirmdiena	Launags	Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	20/3/15	4	7,1	10	120
Pirmdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
<b>Kopā:</b>					<b>9,2</b>	<b>13,2</b>	<b>38,6</b>	<b>310</b>
<b>Kopā pirmdiena:</b>					<b>32,2</b>	<b>42,6</b>	<b>140,8</b>	<b>1091</b>
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	4	4,7	25,8	152
Otrdiena	Brokastis	Kviešu maize ar skolas desu	*A01,A07	20/3/15	4,1	4,8	10,3	101
Otrdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
<b>Kopā:</b>					<b>8,3</b>	<b>9,5</b>	<b>43,6</b>	<b>284</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar rīsiem	*A01	150	4,5	4	15	115
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	70	8,9	12,6	7,5	179
Otrdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni	*A01	80	3,3	1,7	22,3	82
Otrdiena	Pusdienas	Biešu un marinētu gurķu salāti		60	0,8	2	4	37
Otrdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	10	5,5	0,1	8,7	58
Otrdiena	Pusdienas	Ābolu sulas dzēriens		150	0,1	0	9,2	37
<b>Kopā:</b>					<b>23,1</b>	<b>20,4</b>	<b>66,7</b>	<b>508</b>
Otrdiena	Launags	Ābolu-ķirbju pankūkas ar ievārījumu	*A01,A03,A07	120/10	4,8	7,6	30,7	210
Otrdiena	Launags	Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
Otrdiena	Launags	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
<b>Kopā:</b>					<b>10,8</b>	<b>13,4</b>	<b>49,9</b>	<b>363</b>
<b>Kopā Otrdiena :</b>					<b>42,2</b>	<b>43,3</b>	<b>160,2</b>	<b>1155</b>
Trešdiena	Brokastis	Mannas biežputra ar ievārījumu	*A01,A07	150/10	5	2,9	25,4	148
Trešdiena	Brokastis	Sviestmaize ar vistas gaļu	*A01,A07	24/15	5,8	3,9	10,4	100
Trešdiena	Brokastis	Tēja ar cxukuru		150	0,2	0	7,5	31
<b>Kopā:</b>					<b>11</b>	<b>6,8</b>	<b>43,3</b>	<b>278</b>
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07,A09	150	3,2	5,5	14,1	119
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete	*A01,A03	70	9,1	10,3	5,5	151
Trešdiena	Pusdienas	Vārīti kartupeļi ar piena mērci	*A01,A07	130/30	2,2	1,9	13,7	81
Trešdiena	Pusdienas	Balto redīsu un burkānu salāti		60	0,6	1	1,5	17
Trešdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42

<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Ābolu-ķiršu dzēriens		150	0,4	0,1	9,3	40
				<b>Kopā:</b>	<b>16,6</b>	<b>19,1</b>	<b>52,8</b>	<b>450</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07	80/15	8,4	9	18,6	189
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				<b>Kopā:</b>	<b>14,4</b>	<b>14,8</b>	<b>37,8</b>	<b>342</b>
				<b>Kopā Trešdiena :</b>	<b>42</b>	<b>40,7</b>	<b>133,9</b>	<b>1070</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Piecgraudu biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	3,5	3,8	22,1	137
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Kviešu maize ar biezpiena masu	*A01,A07	20/20	4,1	1,8	10,7	75
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Kafijas dzēriens ar pienu	*A07	150	1,7	1,1	7,3	46
				<b>Kopā:</b>	<b>9,3</b>	<b>6,7</b>	<b>40,1</b>	<b>258</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Siera-dārzenų zupa	*A07,A09	150	4,9	4,6	11,1	105
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gaļas veltnītis	*A01,A03	60	10	15,4	6,6	205
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vitamīnu salāti 2		60	0,7	2,1	4,2	39
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vārīti griķi		100	2,6	0	19,2	87
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena mērce	*A01,A07	40	0,9	1,8	3,1	32
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Rudzu maize	*A01	10	5,5	0,1	8,7	58
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Upeņu dzēriens		150	0,1	0,2	9,7	41
				<b>Kopā:</b>	<b>24,7</b>	<b>24,2</b>	<b>62,6</b>	<b>567</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,A07	30/150	6,4	4,5	27,1	175
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
				<b>Kopā:</b>	<b>6,8</b>	<b>5,3</b>	<b>36,9</b>	<b>223</b>
				<b>Kopā Ceturtdiena :</b>	<b>40,8</b>	<b>36,2</b>	<b>139,6</b>	<b>1047</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A01,A07	120/5	5,5	6,6	24,3	179
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	24	1,7	3,4	10	77
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
				<b>Kopā:</b>	<b>7,4</b>	<b>10</b>	<b>41,8</b>	<b>287</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	140	4,6	7,7	10,4	129
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	70	7,7	12	7,5	169
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vārīti kartupeļi		130	2,6	0	19,2	87
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Burkānu un seleriju salāti	*A07	60	1,9	1,3	5	39
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dērveņu dzēriens		150	0,1	0	9,7	39
				<b>Kopā:</b>	<b>16,9</b>	<b>21</b>	<b>51,8</b>	<b>464</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A07	60	7,9	11,6	15,6	198
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
				<b>Kopā:</b>	<b>8,3</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>253</b>
				<b>Kopā Piektdiena :</b>	<b>32,6</b>	<b>43</b>	<b>121,6</b>	<b>1004</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