

Ēdienkarte nedēļai: 02.11.2020 - 06.11.2020

1. pirmsskola - Saulīte

Grupa: 2-6 gadi

Pirmdiena 02.11.2020				Otrdiena 03.11.2020				Trešdiena 04.11.2020				Ceturtdiena 05.11.2020				Piektdiena 06.11.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu putraimu biezputra ar sviestu 3.1. [A01, A07] (200g/159,8 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Brokastis Piena zupa ar grūbām 5.2. [A07] (200g/175,2 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Brokastis Auzu putra ar ievārījumu 5.3. [A01, A07] (200g/191,6 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Apelsīns 2.5. (50g/21,1 kcal)				Brokastis Piena klimpu zupa 5.4. [A01, A03, A07] (200g/165,8 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)				Brokastis Biezpiena masa ar saldo krējumu 5.5. [A07] (100g/179,7 kcal) Sviestmaize 2.1. [A01] (23g/73,8 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)			
5,0	35,6	5,3	211,1	7,2	37,9	4,3	219,2	6,8	35,4	5,6	226,3	7,5	33,6	4,8	204,2	16,0	30,6	13,8	311,1
Pusdienas Frikadeļu zupa 5.1. [A01, A03] (200g/137,7 kcal) Makaroni ar gaļu 2.5. [A01] (200g/226,4 kcal) Dārzenų salāti ar eļļu 5.1. (50g/33,9 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Citronu dzēriens 3.2. (150g/14,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 5.2. (200g/92,7 kcal) Vistas fileja 5.2. [A01, A03] (70g/160,3 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 2.2. [A07] (50g/76,1 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ogu dzēriens 5.2. (150g/21,5 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu gaļas zupa 5.3. (200g/146,5 kcal) Mājas sautējums ar gaļu 5.3. (200g/277,1 kcal) Tomātu gurķu salāti ar eļļu 4.3. (70g/34,7 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ogu dzēriens 5.2. (150g/21,5 kcal)				Pusdienas Mājas soļanka 5.4. (200g/140,5 kcal) Sipolklopsis 5.4. [A01, A07] (100g/260,0 kcal) Rīsi 6.1. (100g/115,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu 5.4. (50g/63,4 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Kefirs 2.4. (120g/56,4 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu zupa 5.1. (200g/90,6 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (84g/143,1 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Kāpostu-burkānu salāti 5.5. (50g/55,2 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)			
22,5	51,5	17,3	459,1	29,8	40,7	20,2	480,7	26,9	55,3	26,0	526,4	26,4	57,4	36,7	672,1	22,2	43,2	20,1	446,8
Launags Sviestmaize ar vistas gaļu un sieru 5.1. [A01, A07] (80g/227,9 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 2 [A07] (150g/95,7 kcal) Apelsīns 2.5. (50g/21,1 kcal)				Launags Rīsu putra ar sviestu 5.2. [A07] (200g/189,4 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Burkāns 5.2. (50g/12,8 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 5.3. [A01, A03] (100g/218,8 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Svaigs kāposts 5.3. (50g/12,3 kcal)				Launags Kliju maize ar sieru un gurķi 5.4. [A01, A07] (50g/132,9 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Launags Augļu mix ar jogurtu 5.5. (200g/129,5 kcal) Burkāns 5.2. (50g/12,8 kcal)			
16,2	35,7	14,8	344,7	6,3	31,5	7,1	215,8	6,7	34,0	9,2	244,7	9,3	27,7	10,4	245,8	3,9	26,0	2,4	142,3
Uzturvērtības kopā 43,7 122,8 37,4 1014,9 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 15,9000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,3 110,1 31,6 915,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 11,1000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,4 124,7 40,8 997,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,1000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,2 118,7 51,9 1122,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,1 99,8 36,3 900,2 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 19,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 105g; Augļi un ogas 508g; Dārzeni 624g; Kartupeļi 544g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 407g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1277g;

Sagatavoja: Medmāsa E.Zinčenko