

**Ēdienkarte nedēļai: 09.08.2021 - 13.08.2021****1. pirmsskola - Saulīte****Grupa: 2-6 gadi**

Pirmdienas 09.08.2021				Otrdienas 10.08.2021				Trešdienas 11.08.2021				Ceturtdienas 12.08.2021				Piektdienas 13.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Miežu biezputra ar sviestu 3.1. [A01, A07] (200g/159,8 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Sviestmaize ar vistas filejas pastēti 3.2. [A01, A07] (70g/166,0 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Vārīta ola 3.3. [A03] (54g/73,7 kcal) Paprika 1.4. (50g/10,2 kcal) Sviestmaize ar zaļo sviestu 3.3. [A01, A07] (40g/108,0 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra ar sviestu 3.4. [A07] (200g/214,3 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu putra ar sviestu 3.5. [A01, A07] (200g/212,8 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)			
5,0	35,6	5,3	211,2	8,7	21,9	6,8	185,8	8,9	16,6	11,4	205,6	7,0	45,1	7,0	271,9	8,7	34,8	11,3	283,9
<b>Pusdienas</b> Dārzenų gaļas zupa 1.1. [A07] (200g/108,5 kcal) Kurzemes strogonovs 3.1. [A01, A07] (92g/198,9 kcal) Griķi 2.3. (100g/124,2 kcal) Paprika 1.4. (50g/10,2 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu dzēriens 1.1. (150g/47,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju soļanka 1.5. [A04, A07] (200g/94,9 kcal) Vistas gaļas kotlete 2.4. [A01, A03] (70g/177,3 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Tomātu salāti 1.4. (68g/36,5 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Kefīrs 2.4. [A07] (120g/56,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķirbju biežzupa 3.3. [A07] (200g/112,6 kcal) Vista krējuma mērcē 3.3. [A01, A07] (110g/213,9 kcal) Rīsi 6.1. (100g/115,4 kcal) Vitamiņu salāti 1.1. (65g/44,2 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal) Baltmaizes grauzdiņi 6.3. [A01] (20g/51,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa 3.4. [A01, A03, A07] (200g/181,1 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (65g/142,4 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Biešu-kāpostu salāti 3.4. (50g/48,2 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu-avenų sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Veģetārā dārzenų zupa 3.5. [A07] (200g/92,5 kcal) Dārzenų sautējums ar gaļu 3.5. [A07] (200g/249,7 kcal) Paprika 1.4. (50g/10,2 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu dzēriens 1.1. (150g/47,2 kcal)			
21,9	59,9	23,0	535,6	28,7	44,0	20,9	485,0	21,5	63,6	25,1	572,5	26,1	58,8	24,3	525,3	16,3	44,9	21,6	446,2
<b>Launags</b> Sviestmaize ar siera-burkānu salātiem 3.1. [A01, A03, A07] (100g/253,8 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal) Arbūzs 5.1. (70g/26,2 kcal)				<b>Launags</b> Uzpūtenis ar pienu 3.2. [A01, A07] (200g/138,1 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Melone 2.3. (70g/38,0 kcal)				<b>Launags</b> Augļu mix ar jogurtu 5.5. [A07] (200g/129,5 kcal)				<b>Launags</b> Makaroni ar sieru 3.4. [A01, A07] (100g/249,5 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Vīnogas 2.5. (70g/47,1 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiens ar ievārījumu 2.2. [A07] (85g/129,9 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal) Arbūzs 5.1. (70g/26,2 kcal)			
14,3	36,4	16,8	355,2	6,7	42,1	3,1	227,5	3,4	23,6	2,3	129,5	10,0	42,4	10,8	310,3	18,2	33,9	7,9	282,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,2 131,9 45,1 1102,0 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,1 108,0 30,8 898,3 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 11,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,8 103,8 38,8 907,6 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 13,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,1 146,3 42,1 1107,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 14,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,2 113,6 40,8 1012,8 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 18,5000 (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 109g; Augļi un ogas 636g; Dārzeni 698g; Kartupeļi 445g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 364g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1072g;

