

Ēdienkarte nedēļai: 16.11.2020 - 20.11.2020

1. pirmsskola - Saulīte
Grupa: 2-6 gadi

| Pirmdiena 16.11.2020 | | | | Otrdiena 17.11.2020 | | | | Ceturtdiena 19.11.2020 | | | | Piektdiena 20.11.2020 | | | |
|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Auzu pārslu biezputra ar kanēli 1.1. [A01, A07] (200g/169,5 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) | | | | Brokastis Omlete 2.1. [A03, A07] (100g/121,2 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,6 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) | | | | Brokastis Biezpiena masa ar saldo kr. 5.5. [A07] (100g/179,7 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal) | | | | Brokastis Mannā biezputra ar ievārījumu 1.5. [A01, A07] (203g/146,5 kcal) Graudu sviestmaize 2.1. [A01] (23g/73,8 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal) | | | |
| 6,3 | 23,9 | 6,3 | 183,1 | 9,6 | 8,0 | 8,0 | 143,4 | 13,9 | 18,4 | 11,2 | 231,0 | 10,4 | 43,8 | 8,3 | 295,5 |
| Pusdienas Dārzeņu gaļas zupa 1.1. (200g/108,5 kcal) Maltās gaļas mērce 1.1. [A01] (101g/147,2 kcal) Makaroni ar sviestu 1.1. [A01] (100g/175,7 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu dzēriens 1.1. (150g/47,2 kcal) | | | | Pusdienas Biešu zupa 5.2. (200g/92,7 kcal) Kartupeļu sacepums 1.2. [A01, A03] (170g/327,6 kcal) Vitamīnu salāti 1.1. (65g/44,2 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Upeņu dzēriens 1.2. (150g/26,4 kcal) | | | | Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 2.2. (200g/139,1 kcal) Vista tomātu mērcē (čahohbili) 1.4. (124g/195,3 kcal) Griķi 2.3. (100g/124,2 kcal) Paprika 1.4. (50g/10,2 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Zemeņu dzēriens 1.4. (153g/46,5 kcal) | | | | Pusdienas Zivju soļanka 1.5. [A04] (205g/95,0 kcal) Viltotais zaķis 1.5. [A03] (70g/234,3 kcal) Rīsi 6.1. (100g/115,4 kcal) Biešu salāti ar krējumu 1.5. (70g/52,6 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu dzēriens 1.1. (152g/47,2 kcal) | | | |
| 23,9 | 57,9 | 22,0 | 531,3 | 23,7 | 50,0 | 25,7 | 537,5 | 26,4 | 57,3 | 24,6 | 561,9 | 27,1 | 58,6 | 26,2 | 580,9 |
| Launags Biezpiena sacepums 1.2. [A01, A03, A07] (75g/156,2 kcal) Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal) Apelsīns 2.5. (50g/21,1 kcal) | | | | Launags Brokastu parslas ar pienu 4.1. [A07] (200g/206,2 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal) | | | | Launags Cepeškrāsnī cepti kartupeļi 1.4. (100g/164,5 kcal) Tomātu salāti 1.4. (68g/36,5 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) | | | | Launags Piena rīsu zupa 1.5. [A07] (200g/102,4 kcal) Sviestmaize 2.1. [A01] (23g/73,8 kcal) Vīnogas 2.5. (70g/47,1 kcal) | | | |
| 13,6 | 29,1 | 4,7 | 215,3 | 8,7 | 43,1 | 4,3 | 244,6 | 3,5 | 25,8 | 10,4 | 214,7 | 5,7 | 38,6 | 5,0 | 223,3 |
| Uzturvērtības kopā 43,8 110,9 33,0 929,7 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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 42,0 101,1 38,0 925,5 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 43,8 101,5 46,2 1007,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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 43,2 141,0 39,5 1099,7 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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 138g; Augļi un ogas 399g; Dārzeni 558g; Kartupeļi 406g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 344g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 791g;

Sagatavoja: Medmāsa E.Zinčenko