

Ēdienkarte nedēļai: 21.06.2021 - 27.06.2021**1. pirmsskola - Saulīte****Grupa: 2-6 gadi**

Pirmdiena 21.06.2021				Otrdiena 22.06.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Piecgraudu pārslu biezp ar kanēli 2.1. [A01, A07] (200g/184,1 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Biezpiens ar ievārījumu 2.2. [A07] (100g/134,7 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)			
10,5	43,9	8,7	303,1	14,7	30,3	6,0	237,5
Pusdienas				Pusdienas			
Siera zupa 2.1. [A07] (200g/82,9 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (65g/142,4 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu 2.5. [A07] (55g/25,3 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,5 kcal) Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)				Svaigu kāpostu zupa 2.2. [A07] (200g/139,1 kcal) Maltās gaļas mērce 1.1. [A01, A07] (100g/147,2 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 2.2. [A03, A07] (50g/75,8 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Žāvētu aprikožu dzēriens 4.2. (150g/52,3 kcal)			
21,9	46,2	15,6	418,6	23,5	48,2	24,2	519,8
Launags				Launags			
Kabaču pankūkas ar krējumu 2.1. [A01, A03, A07] (120g/368,3 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Augļu mix ar jogurtu 5.5. [A07] (200g/129,5 kcal)			
9,6	63,8	15,2	426,0	3,4	23,6	2,3	129,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
42,0	153,9	39,5	1147,7	41,6	102,1	32,5	886,8
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 19,9000				Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 18,6000			
(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 87g; Augļi un ogas 287g; Dārzeni 334g; Kartupeļi 234g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 138g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 509g;

Sagatavoja: Medmāsa E. Zinčenko