

## Ēdienkarte pirmskolas izglītības grupu bērniem vecumā no 1 - 2 gadiem 07.01.2019-11.01.2019

## PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Brokastis + II brokastis</b>						
16.1B	Mannas biežputra ar sviestu (A07; A01)	100/2	2,575	2,755	11,768	82,167
16.3B	Kumelīšu tēja ar cukuru	100	0,180	0,016	3,758	15,896
16.4B	Auglis (bumbieri)	70	0,350	0,210	8,680	38,010
<b>Kopā</b>			<b>3.10</b>	<b>2.97</b>	<b>24.19</b>	<b>136.06</b>
<b>Pusdienas</b>						
16.1P	Borščs ar krējumu (A07)	150/15	1,553	6,128	7,601	91,760
16.2P	Makaroni ar gaļu (A01)	150	7.29	11.08	17.54	199.07
16.3P	Redīsu salāti	50	0,700	2,540	1,130	30,180
16.4P	Rudzu maīze (A01)	20	1,220	0,240	8,200	39,840
16.5P	Ābolu sulas dzēriens	100	0,067	0,000	14,054	56,480
<b>Kopā</b>			<b>10.82</b>	<b>19.98</b>	<b>48.52</b>	<b>417.33</b>
<b>Launags</b>						
16.1L	Biezpiena plācenīši ar krējumu (A07; A03)	50/10	3.58	4.81	10.65	100.19
16.2L	Liepziēdu tēja ar cukuru	100	0,710	0,625	8,043	40,635
<b>Kopā</b>			<b>4.29</b>	<b>5.44</b>	<b>18.69</b>	<b>140.83</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>18.21</b>	<b>28.39</b>	<b>91.40</b>	<b>694.22</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>18-30</b>	<b>24-36</b>	<b>81-120</b>	<b>720-800</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Papildus – LAD programma „Skolas piens” un “Skolas auglis”

**Nepieciešamības gadījumā  
(produktu piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ)  
ēdienkarte var tikt mainīta!**

OTRDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Brokastis + II brokastis</b>						
17.1B	Rīsu biezputra ar ievārījumu (A01; A07)	100/14	3,005	1,445	22,492	114,997
17.2B	Kviešu maize ar sviestu un tomātiem (A01; A07)	20/4/30	1,950	3,540	10,955	83,481
6.3L	Tēja	100	0.56	0.51	0.01	2.73
<b>Kopā</b>			<b>5.51</b>	<b>5.49</b>	<b>33.45</b>	<b>201.20</b>
<b>Pusdienas</b>						
17.1P	Vistas zupa ar gaļu (A01)	150/36	4,160	4,102	12,414	103,214
17.2P 17.3P 17.4P	Zivju kotlete, vārīti kartupeļi ar piena mērci (A04; A03; A01; A07)	85/50/30	16.37	11.16	24.59	264.36
17.5P	Burkānu – apelsīnu salāti	50	0,525	3,064	4,027	45,784
17.7P	Rabarberu dzēriens	100	0,130	0,095	6,180	26,095
<b>Kopā</b>			<b>21.18</b>	<b>18.41</b>	<b>47.20</b>	<b>439.44</b>
<b>Launags</b>						
17.1L	Karstmaize (A07; A01 A03)	60	1.67	3.01	8.78	68.87
17.2L	Piens (A07)	100	3.00	2.00	4.50	48.00
17.3L	Auglis (apelsīns)	50	0,400	0,150	4,050	19,150
<b>Kopā</b>			<b>5.07</b>	<b>5.16</b>	<b>17.33</b>	<b>136.02</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>31.76</b>	<b>29.06</b>	<b>97.98</b>	<b>776.66</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>18-30</b>	<b>24-36</b>	<b>81-120</b>	<b>720-800</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Papildus – LAD programma „Skolas piens” un “Skolas auglis”

**Nepieciešamības gadījumā  
(produktu piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ)  
ēdienkarte var tikt mainīta!**

TREŠDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Brokastis + II brokastis</b>						
11.1B	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (A01; A07)	100/15	3.11	2.225	22.091	120.829
18.2B	Kviešu maize ar biezpiena masu (A01; A07)	20/3,5/25	4.38	6.92	10.37	121.34
18.3B	Piparmētru tēja ar cukuru	100	0,160	0,015	5,637	23,321
<b>Kopā</b>			<b>7.65</b>	<b>9.15</b>	<b>38.09</b>	<b>265.48</b>
<b>Pusdienas</b>						
18.1P	Dārzeņu zupa ar gaļu	150/30/3	9.66	5.21	8.35	119.08
18.2P 18.3P	Pupiņu, kartupeļu, burkānu biezenis ar krējuma mērci (A03; A07; A01)	100/30	6,005	4,596	15,901	128,987
18.4P	Svaigu kāpostu un ābolu salāti	70	0,650	3,190	4,910	50,950
18.6P	Paniņas (A07)	100	3.00	2.00	3.80	45.20
<b>Kopā</b>			<b>19.31</b>	<b>14.99</b>	<b>32.96</b>	<b>344.21</b>
<b>Launags</b>						
18.1L	Piena zupa ar klimpām (A07; A01)	150/40	5,401	3,276	19,176	127,776
18,2L	Kliju maize ar sieru (A01; A07)	15/3/20	5,890	8,590	8,186	133,615
18.3L	Auglis (ābols)	110	0,440	0,880	10,780	52,800
<b>Kopā</b>			<b>11.73</b>	<b>12.74</b>	<b>38.14</b>	<b>314.19</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>38.69</b>	<b>36.88</b>	<b>109.19</b>	<b>923.88</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>18-30</b>	<b>24-36</b>	<b>81-120</b>	<b>720-800</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Papildus – LAD programma „Skolas piens” un “Skolas auglis”

**Nepieciešamības gadījumā  
(produktu piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ)  
ēdienkarte var tikt mainīta!**

CETURTDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Brokastis + II brokastis</b>						
19.1B	Omlete ar dārzeņiem (A03; A07)	40	2.64	3.26	2.54	50.89
19.2B	Kviešu maize ar tomātiem (A01)	20/4/30	1,950	3,540	10,955	83,481
19.3B	Tēja ar pienu (A07)	100	2.24	1.55	2.83	34.23
19.4B	Auglis (arbūzs)	75	0,525	0,150	6,600	29,850
<b>Kopā</b>			<b>7.35</b>	<b>8.50</b>	<b>22.92</b>	<b>198.45</b>
<b>Pusdienas</b>						
19.1P	Biešu zupa ar gaļu un krējumu (A07)	150/10	2,228	5,611	13,654	114,026
19.2P 19.3P	Vistas karbonāde, kartupeļu biezenis (A04; A07)	50/100	19,629	7,622	16,489	213,069
19.4P	Burkānu salāti ar linsēklām (A11)	65	1,433	5,262	6,011	77,134
<b>Kopā</b>			<b>23.27</b>	<b>18.49</b>	<b>36.14</b>	<b>404.21</b>
<b>Launags</b>						
19.1L	Biezās ķirbju pankūkas ar ievārījumu (A01; A07; A03)	50/5	3.27	3.67	20.31	127.37
19.2L	Kumelīšu tēja	100	0.16	0.01	0.00	0.79
19.3L	Auglis (ābols)	110	0,440	0,880	10,780	52,800
<b>Kopā</b>			<b>3.87</b>	<b>4.56</b>	<b>31.09</b>	<b>180.96</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>34.49</b>	<b>31.55</b>	<b>90.15</b>	<b>783.62</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>18-30</b>	<b>24-36</b>	<b>81-120</b>	<b>720-800</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Papildus – LAD programma „Skolas piens” un “Skolas auglis”

**Nepieciešamības gadījumā  
(produktu piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ)  
ēdienkarte var tikt mainīta!**

PIEKTDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Brokastis + II brokastis</b>						
20.1B	Prosas biezputra ar ķirbjiem un ievārijumu (A01; A07)	100/15	3,290	1,610	23,455	121,470
20.3B	Kviešu maize ar gurķi (A01)	20/3/30	1,828	2,685	10,374	72,973
20.4B	Tēja ar cukuru	100/7	0,588	0,051	5,265	23,871
<b>Kopā</b>			<b>5.69</b>	<b>4.34</b>	<b>39.08</b>	<b>218.31</b>
<b>Pusdienas</b>						
20.1P 20.2P	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē ar griķiem (A07; A01)	47/33/50	10.43	12.56	13.86	210.40
20.3P	Burkānu - redīsu salāti ar krējumu (A07)	100	1,328	2,588	4,668	47,276
20.4P 20.5P	Biezpiena masa ar rozīnēm un sulas mērci (A07)	80/100	7,965	7,928	24,854	202,628
<b>Kopā</b>			<b>19.71</b>	<b>23.06</b>	<b>43.37</b>	<b>460.29</b>
<b>Launags</b>						
5.1L	Piena zupa ar nūdelēm	100	2.68	2.81	8.35	69.48
5.2L	Rudzu maize ar sviestu	15/5	0.81	4.25	7.19	70.41
<b>Kopā</b>			<b>3.49</b>	<b>7.06</b>	<b>15.54</b>	<b>139.89</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>28.89</b>	<b>34.46</b>	<b>97.99</b>	<b>818.49</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>18-30</b>	<b>24-36</b>	<b>81-120</b>	<b>720-800</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Papildus – LAD programma „Skolas piens” un “Skolas auglis”

**Nepieciešamības gadījumā  
(produktu piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ)  
ēdienkarte var tikt mainīta!**