

Ēdienkarte pirmskolas izglītības grupu bērniem vecumā no 3 - 6 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	
Brokastis + II brokastis						
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
Kopā			1.10	2.97	24.19	136.06
Pusdienas						
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 maize (A01)	40	2.44	0.48	16.40	79.68
16.5P	Ābolu sulas dzēriens	100	0,067	0,000	14,054	56,480
Kopā			12.04	20.22	56.72	457.17
Launags						
16.1L	Biezpiena plācenīši ar krējumu (A07; A03)	100/10	7,158	9,617	21,297	200,373
16.2L	Liepziņu tēja ar cukuru	100	0,710	0,625	8,043	40,635
Kopā			7.87	10.24	29.34	241.00
Kopā – 3 ēdienreizēs			21.01	33.43	110.25	834.23
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			22-44	29-52	97-176	860-1170

*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	
Brokastis + II brokastis						
17.1B	Rīsu biežputra ar ievārijumu (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
Kopā			5.51	5.49	33.45	201.20
Pusdienas						
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)	85/100/30	17,445	11,215	32,495	300,693
17.5P	Burkānu – apelsīnu salāti	50	0,525	3,064	4,027	45,784
17.6P	Rudzu maize (A01)	20	1,220	0,240	8,200	39,840
17.7P	Rabarberu dzēriens	100	0,130	0,095	6,180	26,095
Kopā			23,480	18,716	63,316	515,626
Launags						
17.1L	Karstmaize (A07; A01 A03)	60	3,343	6,018	17,551	137,734
17.2L	Piens (A07)	150	4,500	3,000	6,750	72,000
17.3L	Auglis (apelsīns)	50	0,400	0,150	4,050	19,150
Kopā			8,243	9,168	28,351	228,884
Kopā – 3 ēdienreizēs			37.23	33.36	125.11	945.70
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			22.44	29.52	97.176	860.1170

*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	
Brokastis + II brokastis						
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)	20/3,5/60	10,231	10,071	11,078	175,875
18.3B	Piparmētru tēja ar cukuru	100	0,160	0,015	5,637	23,321
Kopā			13.50	12.30	38.79	320.01
Pusdienas						
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
18.5P	Saldskābmaize (A01)	15	0,900	0,165	8,010	37,125
18.6P	Paniņas (A07)	150	4,500	3,000	5,700	67,800
Kopā			21.71	16.15	42.87	403.93
Launags						
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
Kopā			11,731	12,746	38,142	314,191
Kopā – 3 ēdienreizēs			46.94	41.19	119.80	1038.13
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			22-44	29-52	97-176	860-1170

*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	
Brokastis + II brokastis						
19.1B	Omlete ar dārzeņiem (A03; A07)	65	4,604	6,194	2,768	85,234
19.2B	Kviešu maize ar tomātiem (A01)	20/4/30	1,950	3,540	10,955	83,481
19.3B	Tēja ar pienu un cukuru (A07)	100	2,270	1,551	8,461	56,881
19.4B	Auglis (arbūzs)	75	0,525	0,150	6,600	29,850
Kopā			9,349	11,435	28,784	255,446
Pusdienas						
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
19.5P	Ābolu-ķiršu dzēriens	100	0,040	0,000	10,270	41,240
Kopā			23,330	18,495	46,424	445,469
Launags						
19.1L	Biezās ķirbju pankūkas ar ievārījumu (A01; A07; A03)	100/10	6,540	7,340	40,630	254,740
19.2L	Kumelišu tēja ar cukuru	100	0,190	0,016	5,636	23,446
19.3L	Auglis (ābols)	110	0,440	0,880	10,780	52,800
Kopā			7,170	8,236	57,046	330,986
Kopā – 3 ēdienreizēs			39,848	38,166	132,253	1031,901
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			22-44	29-52	97-176	860-1170

*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	
Brokastis + II brokastis						
20.1B	Prosas biezputra ar ķirbjiem un ievārījumu (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
Kopā			5.69	4.34	39.08	218.31
Pusdienas						
20.1P 20.2P	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē ar griķiem (A07; A01)	47/33/100	11,467	12,616	21,552	245,616
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
20.6P	Rudzu maize (A01)	15	0,915	0,180	6,135	29,820
Kopā			21.675	23.312	57.209	525.34
Launags						
5.1L	Piena zupa ar nūdelēm	200	5,372	5,624	16,718	138,974
5.2L	Rudzu maize ar sviestu	15/5	0.81	4.25	7.19	70.41
Kopā			6.18	9.87	23.90	209.38
Kopā – 3 ēdienreizēs			33.54	37.52	120.18	953.03
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			22-44	29-52	97-176	860-1170

*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!**