

## Ēdienkarte pirmskolas izglītības grupu bērniem CELIAKIJA 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	Griķu biezputra 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>1.10</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	Rīsi 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	Galette (A01)	40	2.44	0.48	16.40	79.68
16.5P	Ābolu sulas dzēriens	100	0,067	0,000	14,054	56,480
<b>Kopā</b>			<b>12.04</b>	<b>20.22</b>	<b>56.72</b>	<b>457.17</b>
<b>Launags</b>						
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
<b>Kopā</b>			<b>7.87</b>	<b>10.24</b>	<b>29.34</b>	<b>241.00</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>21.01</b>	<b>33.43</b>	<b>110.25</b>	<b>834.23</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>22-44</b>	<b>29-52</b>	<b>97-176</b>	<b>860-1170</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	Galette 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)	85/100/30	17,445	11,215	32,495	300,693
17.5P	Burkānu – apelsīnu salāti	50	0,525	3,064	4,027	45,784
17.6P	Galette (A01)	20	1,220	0,240	8,200	39,840
17.7P	Rabarberu dzēriens	100	0,130	0,095	6,180	26,095
<b>Kopā</b>			<b>23,480</b>	<b>18,716</b>	<b>63,316</b>	<b>515,626</b>
<b>Launags</b>						
17.1L	Galette ar gaļu un siera masu (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
<b>Kopā</b>			<b>8,243</b>	<b>9,168</b>	<b>28,351</b>	<b>228,884</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>37.23</b>	<b>33.36</b>	<b>125.11</b>	<b>945.70</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>22-44</b>	<b>29-52</b>	<b>97-176</b>	<b>860-1170</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	Kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu (A01; A07)	100/15	3.11	2.225	22.091	120.829
18.2B	Galete 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
<b>Kopā</b>			<b>13.50</b>	<b>12.30</b>	<b>38.79</b>	<b>320.01</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	Svaīgu kāpostu un ābolu salāti	70	0,650	3,190	4,910	50,950
18.5P	Galete (A01)	15	0,900	0,165	8,010	37,125
18.6P	Paniņas (A07)	150	4,500	3,000	5,700	67,800
<b>Kopā</b>			<b>21.71</b>	<b>16.15</b>	<b>42.87</b>	<b>403.93</b>
<b>Launags</b>						
18.1L	Piena zupa ar rīsiem (A07; A01)	150/40	5,401	3,276	19,176	127,776
18,2L	Galete 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>11,731</b>	<b>12,746</b>	<b>38,142</b>	<b>314,191</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>46.94</b>	<b>41.19</b>	<b>119.80</b>	<b>1038.13</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>22-44</b>	<b>29-52</b>	<b>97-176</b>	<b>860-1170</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			Energ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Brokastis + II brokastis</b>						
19.1B	Omlete ar dārzeņiem (A03; A07)	65	4,604	6,194	2,768	85,234
19.2B	Galette 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
<b>Kopā</b>			<b>9,349</b>	<b>11,435</b>	<b>28,784</b>	<b>255,446</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
19.5P	Ābolu-ķiršu dzēriens	100	0,040	0,000	10,270	41,240
<b>Kopā</b>			<b>23,330</b>	<b>18,495</b>	<b>46,424</b>	<b>445,469</b>
<b>Launags</b>						
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
<b>Kopā</b>			<b>7,170</b>	<b>8,236</b>	<b>57,046</b>	<b>330,986</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>39,848</b>	<b>38,166</b>	<b>132,253</b>	<b>1031,901</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>22-44</b>	<b>29-52</b>	<b>97-176</b>	<b>860-1170</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 ievārījumu (A01; A07)	100/15	3,290	1,610	23,455	121,470
20.3B	Galete 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)	47/33/100	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	Galete (A01)	15	0,915	0,180	6,135	29,820
<b>Kopā</b>			<b>21.675</b>	<b>23.312</b>	<b>57.209</b>	<b>525.34</b>
<b>Launags</b>						
5.1L	Piena zupa ar griķiem	200	5,372	5,624	16,718	138,974
5.2L	Galete ar sviestu	15/5	0.81	4.25	7.19	70.41
<b>Kopā</b>			<b>6.18</b>	<b>9.87</b>	<b>23.90</b>	<b>209.38</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>33.54</b>	<b>37.52</b>	<b>120.18</b>	<b>953.03</b>
<b>3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018</b>			<b>22-44</b>	<b>29-52</b>	<b>97-176</b>	<b>860-1170</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!**