

Ēdienkarte pirmskolas izglītības grupu bērniem vecumā no 1 - 2 gadiem 11.03.2019-15.03.2019

PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
11.1B	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu (A01; A07)	100/15	3,110	2,225	22,091	120,829
11.3B	Kumelišu tēja ar cukuru	100	0,190	0,016	5,636	23,446
Kopā			3.30	2.23	27.72	144.26
Pusdienas						
11.1P	Sakņu zupa ar krējumu (A07)	150/3,75	2,441	3,854	8,125	76,950
11.2P 11.3P 17.3P	Zivju frikadeles ar tomātu mērci un vārītiem kartupeļiem (A04; A07)	50/30/100	10,934	10,426	29,077	253,877
11.5P	Svaigu burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0,718	2,065	4,989	41,417
Kopā			14.08	16.33	42.17	372.23
Launags						
11.1L	Sēklu maize ar gaļu un gurķi (A01)	30/4/40/17	9,45	12,12	14,72	205,79
11.2L	Piens 2% (A07)	150	4,80	3,00	6,75	70,20
11.3L	Auglis (ābols)	70	0,280	0,560	6,860	33,600
Kopā			14.53	15.68	28.33	309.59
Kopā – 3 ēdienreizēs			31,91	34,24	98,22	826,08
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			18-30	24-36	81-120	720-800

*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			Enerģ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
14.1B	Rīsu biezputra ar sviestu (A01; A07)	100/0,5	2,558	2,038	14,740	87,528
14.3B	Tēja	100	0.56	0.05	0.01	2.73
Kopā			3.11	2.08	14.75	90.25
Pusdienas						
14.1P 14.2P 14.3P	Liellopu/cūkgaļas kotlete, piena mērce un vārīti griķi (A03; A07; A01)	60/30/80	16,881	15,772	35,550	351,675
14.4P	Vitamīnu salāti	60	0,671	4,090	3,802	54,700
14.5P	Jogurta krēms ar augļu mērcīti (A07)	88/60	2,477	5,347	24,093	154,405
Kopā			20.02	25.20	63.44	560.77
Launags						
14.1M	Kellogs ar pienu (A07)	20/100	4.10	2.12	21.90	122.60
Kopā			4.10	2.12	21.90	122.60
Kopā – 3 ēdienreizēs			27.23	29.40	100.09	773.62
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			18-30	24-36	81-120	720-800

*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						
13.1B	Omelete ar sieru (A03; A07)	65	7,800	9,860	0,990	123,900
13.2B	Gurķis	50	0,23	0,00	0,63	3,77
13.4B	Kumelišu tēja ar cukuru	100	0,160	0,016	2,997	12,772
Kopā			8,19	9,88	4,61	140,44
Pusdienas						
13.1P	Vistas gaļas plov (A01)	90	5,60	3,68	17,31	124,81
13.2P	Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu	50	1,478	2,802	1,899	38,726
13.4P	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu (A01; A07)	100/100	4,223	2,633	27,414	150,245
Kopā			11,29	9,11	46,61	313,77
Launags						
13.1L	Kartupeļu pankūkas ar skābu krējumu (A07)	100/15	3,775	7,504	20,856	166,058
13.2L	Piens, 2,5% (A07)	200	5,600	5,000	9,400	105,000
13.3L	Auglis (bumbieris)	90	0,350	0,210	8,680	38,010
Kopā			9,725	12,714	38,936	309,068
Kopā – 3 ēdienreizēs			29,20	31,70	90,15	763,28
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			18-30	24-36	81-120	720-800

*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 porcija gramos/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
8.1B	Biezputra „Asorti” ar ievārījumu (A07)	100/15	3,270	1,903	23,915	125,861
8.3B	Tēja	100	0.56	0.05	0.01	2.73
Kopā			3.83	1.95	23.92	128.59
Pusdienas						
8.4P	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu (A07)	120/10/3	6,610	6,275	12,489	132,870
8.2P 9.3P	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem un kartupeļu biežputra (A01; A07)	30/30/130	11.40	13.27	20.83	248.49
8.4P	Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0,635	2,721	4,470	44,909
Kopā			18.64	22.26	37.78	426.27
Launags						
8.1L	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu un cukuru (A01; A03; A07)	90/20	9,70	10,54	26,02	237,72
8.2L	Piens 2% (A07)	100	2,80	2,50	4,70	52.50
Kopā			12,50	13,04	30,72	290,22
Kopā – 3 ēdienreizēs			34,97	37,25	92,42	845,08
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			18-30	24-36	81-120	720-800

*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			Energ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
12.1B	Piena zupa ar rīsiem un rozīnēm (A07; A01)	120	3,028	2,836	13,437	91,384
12.2B	Kviešu maīze ar siera-olas masu (A01; A03; A07)	35/30	8,010	7,960	14,960	163,520
12.3B	Kakao ar pienu un cukuru (A07)	100	2,960	2,470	7,524	64,166
Kopā			13.99	13.26	35.91	319.06
Pusdienas						
12.1P	Frikadeļu zupa ar krējumu (A03; A07)	120/30/4,8	6,352	8,892	10,605	147,853
12.2P	Vārīti makaroni ar sieru (A01; A07)	50/35	10.46	12.04	14.21	207.11
12.3P	Svaīgu kāpostu salāti ar papriku	60	0,668	2,096	2,104	29,955
Kopā			17.47	23.02	26.91	384.91
Launags						
12.1L	Svaīgu augļu deserts ar jogurta mērci (A07)	100/67	3,41	1,45	18,58	100,87
Kopā			3,41	1,45	18,58	100,87
Kopā – 3 ēdienreizēs			34,87	37,73	81,40	804,84
3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK noteikumi Nr. 535 no 21.08.2018			18-30	24-36	81-120	720-800

*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!***