

## Ēdienkarte pirmskolas izglītības grupu bērniem vecumā no 3 - 6 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	
<b>Brokastis</b>						
11.1B	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu (A01; A07)	100/15	3,110	2,225	22,091	120,829
11.2B	Sēklu maize ar svaigu tomātu (A01; A07)	30/3/17	2.82	4.69	14.71	112.50
11.3B	Kumelišu tēja ar cukuru	100	0,190	0,016	5,636	23,446
<b>Kopā</b>			<b>6.12</b>	<b>6.92</b>	<b>42.43</b>	<b>256.76</b>
<b>Pusdienas</b>						
11.1P	Sakņu zupa ar krējumu (A07)	150/3,75	5,78	7,37	8,09	119,43
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
<b>Kopā</b>			<b>17,42</b>	<b>19,85</b>	<b>42,14</b>	<b>414,71</b>
<b>Launags</b>						
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
<b>Kopā</b>			<b>14,53</b>	<b>15,68</b>	<b>28,33</b>	<b>309,59</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>38,07</b>	<b>42,45</b>	<b>112,90</b>	<b>981,06</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			Enerģ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Brokastis</b>						
14.1B	Rīsu biezputra ar sviestu (A01; A07)	100/0,5	2,558	2,038	14,740	87,528
14.2B	Kviešu maize ar biezpiena masu (A01; A07)	20/3/60	10,228	9,658	11,074	172,130
14.3B	Tēja	100	0.56	0.05	0.01	2.73
<b>Kopā</b>			<b>13.33</b>	<b>11.73</b>	<b>25.82</b>	<b>262.38</b>
<b>Pusdienas</b>						
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
<b>Kopā</b>			<b>20.02</b>	<b>25.20</b>	<b>63.44</b>	<b>560.77</b>
<b>Launags</b>						
14.1L	Kellogs ar pienu (A07)	30/150	6,15	3,18	32,85	183,90
<b>Kopā</b>			<b>6,15</b>	<b>3,18</b>	<b>32,85</b>	<b>183,90</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>39.50</b>	<b>40.11</b>	<b>122.11</b>	<b>1007.05</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</b>						
13.1B	Omlete 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
13.3P	Rudzu maize (A01)	20	1,22	0,24	8,20	39,84
13.4B	Kumelišu tēja ar cukuru	200	0,320	0,032	5,994	25,544
13.5B	Burkāni	50	0,700	0,100	3,800	18,900
<b>Kopā</b>			<b>10,27</b>	<b>10,23</b>	<b>19,61</b>	<b>211,95</b>
<b>Pusdienas</b>						
13.1P	Vistas gaļas plov (A01)	180	11,204	7,371	34,620	249,633
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
<b>Kopā</b>			<b>16,89</b>	<b>12,80</b>	<b>63,92</b>	<b>438,59</b>
<b>Launags</b>						
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
<b>Kopā</b>			<b>9,725</b>	<b>12,714</b>	<b>38,936</b>	<b>309,068</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>36,89</b>	<b>35,74</b>	<b>122,47</b>	<b>959,61</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 porcija gramos/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Brokastis</b>						
8.1B	Biezputra „Asorti” ar ievārijumu (A07)	100/15	3,270	1,903	23,915	125,861
8.2B	Kliju maize ar sviestu un aknu pastēti (A01; A07)	15/2/11	2,905	3,698	8,178	77,608
8.4B	Gurķis	70	5.60	0.07	1.82	10.15
8.3B	Tēja	100	0.56	0.05	0.01	2.73
<b>Kopā</b>			<b>12.33</b>	<b>5.71</b>	<b>33.91</b>	<b>216.34</b>
<b>Pusdienas</b>						
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
<b>Kopā</b>			<b>18.64</b>	<b>22.26</b>	<b>37.78</b>	<b>426.27</b>
<b>Launags</b>						
8.1L	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu un cukuru (A01; A03; A07)	90/20	9,695	10,538	26,024	237,719
8.2L	Piens 2% (A07)	100	3.20	2.00	4.50	46.80
<b>Kopā</b>			<b>12.89</b>	<b>12.53</b>	<b>30.52</b>	<b>284.51</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>43.86</b>	<b>40.50</b>	<b>102.21</b>	<b>927.12</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</b>						
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
12.4B	Auglis (bumbieris)	130	0,520	0,390	12,350	54,990
<b>Kopā</b>			<b>14,518</b>	<b>13,656</b>	<b>48,271</b>	<b>374,060</b>
<b>Pusdienas</b>						
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)	100/35	12,860	12,285	28,418	275,676
12.3P	Svaigu kāpostu salāti ar papriku	60	0,668	2,096	2,104	29,955
<b>Kopā</b>			<b>19.87</b>	<b>23.26</b>	<b>41.11</b>	<b>453.47</b>
<b>Launags</b>						
12.1L	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci (A07)	100/67	3.41	1.45	18.58	100.87
<b>Kopā</b>			<b>3.41</b>	<b>1.45</b>	<b>18.58</b>	<b>100.87</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>37.80</b>	<b>38.37</b>	<b>107.96</b>	<b>928.40</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!***