

## Ēdienkarte pirmskolas izglītības grupu bērniem CELIAKIJA 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	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu (A01; A07)	100/15	3,110	2,225	22,091	120,829
11.2B	Galete ar svaigu tomātu (A01; A07)	30/3/17	7,642	9,499	14,712	174,908
11.3B	Kumelišu tēja ar cukuru	100	0,190	0,016	5,636	23,446
<b>Kopā</b>			<b>10.94</b>	<b>11.74</b>	<b>44.90</b>	<b>333.54</b>
<b>Pusdienas</b>						
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
<b>Kopā</b>			<b>14.08</b>	<b>16.33</b>	<b>42.17</b>	<b>372.23</b>
<b>Launags</b>						
11.1L	Galete ar gaļu un gurķi (A01)	20/2,5/20/20	5,066	6,736	9,635	119,427
11.2L	Piens 2% (A07)	150	5,400	2,400	6,750	73,50
11.3L	Auglis (ābols)	70	0,280	0,560	6,860	33,600
<b>Kopā</b>			<b>10,746</b>	<b>9,696</b>	<b>23,245</b>	<b>226,52</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>28.12</b>	<b>28.25</b>	<b>93.13</b>	<b>743.01</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	Galete ar biezpiena masu (A01; A07)	20/3/50	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	Svaigu augļu deserts(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	Risoto (A01)	100	5,073	0,662	13,827	81,556
<b>Kopā</b>			<b>5.07</b>	<b>0.66</b>	<b>13.83</b>	<b>81.55</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>38.94</b>	<b>37.98</b>	<b>115.43</b>	<b>959.69</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	1,290	0,420	2,295	18,120
13.3P	Galete (A01)	20	1.22	0.24	8.20	39.84
13.4B	Kumelišu tēja ar cukuru	100	0,160	0,016	2,997	12,772
13.5B	Burkāni	50	0,700	0,100	3,800	18,900
<b>Kopā</b>			<b>11.17</b>	<b>10.63</b>	<b>18.27</b>	<b>213.53</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>37.78</b>	<b>36.14</b>	<b>121.12</b>	<b>961.18</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	Prosas biezputra ar ievārijumu (A07)	100/15	3,270	1,903	23,915	125,861
8.2B	Galete 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 biezputra (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	0.56	0.05	0.01	2.73
<b>Kopā</b>			<b>10.25</b>	<b>10.58</b>	<b>26.03</b>	<b>240.44</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>41.22</b>	<b>38.55</b>	<b>97.72</b>	<b>883.05</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!**

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	Galette 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	Risoto (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(A07)	100/67	3,742	1,569	23,221	121,977
<b>Kopā</b>			<b>3,742</b>	<b>1,569</b>	<b>23,221</b>	<b>121,977</b>
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>38.12</b>	<b>38.48</b>	<b>112.60</b>	<b>949.50</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!**