

Ēdienkarte nedēļai: 22.11.2021 - 26.11.2021

PII Daugaviņa
 Grupa: 3-6

Pirmdiena 22.11.2021				Otrdiena 23.11.2021				Trešdiena 24.11.2021				Ceturtdiena 25.11.2021				Piektdiena 26.11.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Prosas biezputra ar ievārījumu 6.1. [A01, A07] (200g/178,0 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Persiks 6.3. (70g/28,9 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (100g/121,2 kcal) Sviestmaize ar zaļo sviestu Nr.3.3. [A01, A07] (40g/108,0 kcal) Gurķis [A01] (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				Brokastis Mannā biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (200g/134,5 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Bumbieris Nr.4.2. (70g/38,4 kcal)				Brokastis Kliju maize ar sieru un gurķi 5.4. [A01, A07] (50g/132,9 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Persiks 6.3. (70g/28,9 kcal)				Brokastis Rīsu putra ar kanēli 6.5. [A01, A07] (200g/183,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Ābols Nr.1.4 (70g/37,7 kcal)			
6,8	39,9	3,8	220,5	11,2	18,9	14,1	248,9	5,5	33,7	3,1	186,5	6,1	19,6	7,7	175,4	5,8	41,7	4,9	234,4
Pusdienas Grūbu zupa ar gurķiem 6..1. [A01, A07] (200g/106,4 kcal) ŠNICELE .6.1. [A01, A03] (70g/269,3 kcal) Kartupeļu biezputra [A07] (100g/83,5 kcal) Marinēts gurķis Nr.1.1. (50g/6,0 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu aveņu sulas dzēriens Nr.4.3. (150g/38,0 kcal)				Pusdienas Zivju soļanka 1.5. [A04, A07] (200g/94,9 kcal) Dārzenu sautējums ar gaļu 3.5. [A07] (200g/249,7 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 2.2. [A03, A07, A11] (50g/76,1 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ogu dzēriens 5.2. (150g/21,5 kcal)				Pusdienas Veģetārā dārzenu zupa 3.5. [A07] (200g/92,5 kcal) Plovs 4.2. [A01] (160g/333,1 kcal) Redīsi ar krējumu 6.3. [A07] (68g/46,2 kcal) Baltmaizes grauzdiņi 6.3. [A01] (20g/51,4 kcal) Ogu dzēriens 5.2. (150g/21,5 kcal)				Pusdienas Borščs 6.4. [A07] (200g/91,2 kcal) Gaļas tefteļi ar mērci 2.3. [A01, A03, A07] (131g/183,0 kcal) Makaroni 4.3. [A01] (100g/159,9 kcal) Kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 5.5. (50g/55,2 kcal) Formas maize Nr.3.5. [A01] (20g/36,4 kcal) Upeņu dzēriens (150g/22,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa 3.4. [A03, A07] (200g/181,1 kcal) Kāpostu-gaļas kotlete Nr.6.5. [A01, A03] (75g/223,7 kcal) Svaigu gurķu -tomātu salāti ar krējumu 6.5. [A01, A07] (65g/24,9 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Maize rudzu [A01] (20g/46,6 kcal) Ogu dzēriens 5.2. (150g/21,5 kcal)			
23,6	57,5	23,6	539,6	21,0	34,6	26,7	478,6	19,8	63,5	22,7	544,7	23,6	62,7	23,1	548,5	26,3	60,0	24,0	566,8
Launags Piena makaronu zupa 4.2. [A01, A07] (200g/161,0 kcal) Kliju sviestmaize 6.1. [A01, A07] (25g/88,8 kcal)				Launags Griķi ar piedevu 6.2. [A01] (100g/188,3 kcal) Piens 6.2. [A07] (150g/72,0 kcal) Banāni 2.1. (50g/44,0 kcal)				Launags Biezpiens ar krējumu 3.5. [A07] (100g/138,5 kcal) Rupjmaize ar sviestu 6.3. [A01, A07] (25g/84,0 kcal) Gurķis [A01] (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Persiks 6.3. (70g/28,9 kcal)				Launags Kefira pankūkas ar ievārījumu 6.4. [A03, A07] (110g/301,7 kcal) Piens 6.2. [A07] (150g/72,0 kcal)				Launags Makaroni ar sieru 3.4. [A01, A07] (100g/244,3 kcal) Melnā tēja ar citronu (150g/13,7 kcal)			
8,0	31,9	9,6	249,8	8,9	52,6	6,5	304,3	17,4	22,0	12,4	271,1	11,2	50,8	14,8	373,7	9,8	31,8	9,8	258,0
Uzturvērtības kopā 38,4 129,3 37,0 1009,9 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 17,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,1 106,1 47,3 1031,8 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 11,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,7 119,2 38,2 1002,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 16,6000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,9 133,1 45,6 1097,6 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 17,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,9 133,5 38,7 1059,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 16,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 115g; Augļi un ogas 486g; Dārzeni 648g; Kartupeļi 423g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 347g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1116g;