

## Ēdienkarte nedēļai: 06.12.2021 - 10.12.2021

PII Daugaviņa  
 Grupa: 3-6

Pirmdiena 06.12.2021				Otrdiena 07.12.2021				Trešdiena 08.12.2021				Ceturtdiena 09.12.2021				Piektdiena 10.12.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Piecgraudu pārslu biezp.ar kanēli 2.1. [A01, A07] (200g/184,1 kcal) Ābols Nr.1.4 (70g/37,7 kcal) Gurķis [A01] (50g/6,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 4.3. [A07] (110g/83,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens ar ievārījumu [A07] (99g/134,7 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Ābols Nr.1.4 (70g/37,7 kcal) Melnā tēja ar citronu (150g/13,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Karstmaize ar sieru 2.3. [A01, A03, A07] (70g/207,1 kcal) Banāni 2.1. (50g/44,0 kcal) Gurķis [A01] (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biežputra ar ievārījumu 2.4. [A01, A07] (200g/200,8 kcal) Ābols Nr.1.4 (70g/37,7 kcal) Melnā tēja ar citronu (150g/13,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Sviestmaize ar gaļas pastēti 2.5. [A01, A07] (70g/205,6 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,7 kcal) Apelsīns (50g/21,1 kcal) Kakao 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal)			
10,2	47,1	8,3	311,3	14,7	30,3	6,0	237,5	9,9	33,4	10,7	270,8	6,2	47,9	4,2	252,2	13,6	33,5	13,0	310,6
<b>Pusdienas</b> Siera zupa 2.1. [A07] (200g/83,0 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (65g/142,4 kcal) Kartupeļu biežputra [A07] (100g/83,5 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu 2.5. [A01, A07] (55g/25,3 kcal) Maize rudzu [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa [A07] (200g/139,1 kcal) Maltās gaļas mērce Nr.1.1. [A07] (101g/147,2 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 2.2. [A03, A07, A11] (50g/76,1 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Žāvētu aprikožu dzēriens 4.2. (150g/52,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Šķelto zirņu gaļas zupa 5.3. [A06, A07] (200g/146,5 kcal) Gaļas tefelji ar mērci 2.3. [A01, A03, A07] (131g/183,0 kcal) Griķi 2.3. [A01] (100g/124,2 kcal) skābu kāpostu salāti 5 nedēļa (50g/32,2 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zaļo zirnīšu zupa 4.3. [A07] (200g/169,0 kcal) Vistas gaļas kotlete 2.4. [A01, A03] (70g/177,3 kcal) Kartupeļu biežputra [A07] (100g/83,5 kcal) Marinētas bietes 2.4. (40g/17,6 kcal) Maize rudzu [A01] (20g/46,6 kcal) Kefīrs 2.4. [A07] (120g/56,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Veģetārā biešu zupa 2.5. [A07] (200g/66,3 kcal) Makaroni ar gaļu 2.5. [A01] (200g/226,2 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu 2.5. [A01, A07] (55g/25,3 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)			
21,9	46,2	15,6	418,8	23,5	48,2	24,3	520,1	27,2	75,1	20,8	557,3	29,4	53,0	23,4	550,4	15,2	54,5	11,2	389,2
<b>Launags</b> Kabaču pankūkas ar krējumu 2.1. [A01, A03, A07] (120g/368,3 kcal) Melnā tēja ar citronu (150g/13,7 kcal) Banāni 2.1. (50g/44,0 kcal)				<b>Launags</b> Augļu mix ar jogurtu 5.5. [A07] (200g/129,5 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu rasols 2.3. [A03, A07] (150g/160,7 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Apelsīns (50g/21,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				<b>Launags</b> Piena makaronu zupa 4.2. [A01, A07] (200g/161,0 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Bumbieris Nr.4.2. (70g/38,4 kcal)				<b>Launags</b> Brokastu pārslas ar pienu 4.1. [A01, A07] (240g/225,4 kcal) Banāni 2.1. (50g/44,0 kcal)			
9,6	63,8	15,2	426,0	3,4	23,6	2,3	129,5	5,4	29,5	9,8	231,8	8,4	40,6	5,7	250,8	10,0	46,3	5,0	269,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,7 157,1 39,1 1156,1 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 21,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,6 102,1 32,6 887,1 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 18,6000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,5 138,0 41,3 1059,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,0 141,5 33,3 1053,4 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,9000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,8 134,3 29,2 969,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,2000 (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 109g; Augļi un ogas 628g; Dārzeni 766g; Kartupeļi 551g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 346g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1275g;