

Ēdienkarte nedēļai: 23.05.2022 - 27.05.2022

PII Daugaviņa
 Grupa: 3-6

Pirmdiena 23.05.2022				Otrdiena 24.05.2022				Trešdiena 25.05.2022				Ceturtdiena 26.05.2022				Piektdiena 27.05.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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) Kakao 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis 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)				Brokastis 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)				Brokastis Sviestmaize ar gaļas pastēti 2.5. [A01, A07] (70g/205,6 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,7 kcal) Apelsīns (50g/21,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)			
10,5	43,9	8,7	303,1	14,7	30,3	6,0	237,5	9,9	33,4	10,7	270,8	6,2	47,9	4,2	252,2	10,0	27,2	10,6	249,0
Pusdienas 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)				Pusdienas 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)				Pusdienas Maltās gaļas zupa 2.3. [A03, A07] (200g/150,0 kcal) Gaļas tefeleji 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)				Pusdienas 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)				Pusdienas 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	25,7	60,8	23,5	560,8	29,4	53,0	23,4	550,4	15,2	54,5	11,2	389,2
Launags 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)				Launags Augļu mix ar jogurtu 5.5. [A07] (200g/129,5 kcal)				Launags Dārzeni 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)				Launags 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)				Launags Biezpiena masa ar saldo krējumu [A07] (100g/179,7 kcal) Sviestmaize Nr.2.1. [A01, A07] (23g/73,8 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Bumbieris Nr.4.2. (70g/38,4 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	15,8	29,3	13,9	305,5
Uzturvērtības kopā 42,0 153,9 39,5 1147,9 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 19,9000 (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 41,6 102,1 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				Uzturvērtības kopā 41,0 123,7 44,0 1063,4 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 12,2000 (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 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				Uzturvērtības kopā 41,0 111,0 35,7 943,7 Sāls(g): 1,8000 ; 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 184g; Augļi un ogas 648g; Dārzeni 764g; Kartupeļi 530g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 357g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 995g;