

## Ēdienkarte nedēļai: 06.02.2023 - 10.02.2023

PII Daugaviņa  
 Grupa: 3-6

| Pirmdiena 06.02.2023  |       |       |       | Otrdiena 07.02.2023  |       |       |       | Trešdiena 08.02.2023   |       |       |       | Ceturtdiena 09.02.2023   |       |       |       | Piektdiena 10.02.2023  |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Miežu biezputra ar sviestu Nr.3.1. [A07] (200g/159,8 kcal)<br>Melnā tēja ar citronu (150g/13,7 kcal)<br>Apelsīns (50g/21,1 kcal)  |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Sviestmaize ar vistas filejas pastēti 3.2. [A01, A07] (70g/166,0 kcal)<br>Gurķis [A01] (50g/6,1 kcal)<br>Melnā tēja ar citronu (150g/13,7 kcal)  |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Vārīta ola 3.3. [A03] (54g/73,7 kcal)<br>Sviestmaize ar zaļo sviestu Nr.3.3. [A01, A07] (40g/108,0 kcal)<br>Zaļie zirnīši konservētie 3.3. (40g/21,6 kcal)<br>Gurķis [A01] (50g/6,1 kcal)<br>Melnā tēja ar citronu (150g/13,7 kcal)  |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Prosas biezputra ar sviestu 3.4. [A01, A07] (200g/214,3 kcal)<br>Apelsīns Nr.3.4. (50g/21,1 kcal)<br>Augļu tēja (150g/13,6 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Auzu putra ar sveistu 3.5. [A01, A07] (200g/212,8 kcal)<br>Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal)<br>Augļu tēja (150g/13,6 kcal)   |       |       |       |
| 5,3   | 31,8  | 5,0   | 194,6 | 8,7  | 21,9  | 6,8   | 185,8 | 10,5   | 18,5  | 11,4  | 223,1 | 6,9  | 39,3  | 7,0   | 249,0 | 8,4  | 33,9  | 11,2  | 277,8 |
| <b>Pusdienas</b><br>Svaigu kāpostu zupa [A07] (200g/139,1 kcal)<br>Griķi 2.3. [A01] (100g/124,2 kcal)<br>Kurzemes strogonovs 3.1. [A07] (92g/198,9 kcal)<br>Paprika (50g/10,2 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (20g/46,6 kcal)<br>Apelsīnu dzēriens 2.2. (150g/22,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Skābu kāpostu zupa 5.1. [A01, A07] (200g/127,8 kcal)<br>vistas gaļas kotlete 2.4./23 [A01, A03] (70g/200,8 kcal)<br>Kartupeļu biezputra [A07] (100g/83,5 kcal)<br>Tomātu salāti (65g/36,5 kcal)<br>Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal)<br>Kefīrs 2.4. [A07] (120g/56,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Ķirbju biezzupa 3.3. [A07] (200g/112,6 kcal)<br>Vista krējuma mērcē 3.3. [A07] (110g/213,9 kcal)<br>Rīsi Nr.6.1. [A01] (100g/115,4 kcal)<br>Paprika (50g/10,2 kcal)<br>Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)<br>Baltmaizes grauzdiņi 6.3. [A01] (20g/51,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Skābeņu zupa 3.4. [A03, A07] (200g/181,1 kcal)<br>cūkgaļas kotletes 3.4. [A01, A03] (65g/166,4 kcal)<br>Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal)<br>Vitamīnu salāti (66g/44,2 kcal)<br>Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (20g/46,6 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Veģetārā biešu zupa 2.5. [A07] (200g/66,3 kcal)<br>Maltās gaļas mērce Nr.1.1. [A07] (101g/147,2 kcal)<br>Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal)<br>Gurķis [A01] (50g/6,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (20g/46,6 kcal)<br>Ābolu dzēriens Nr.1.1. (150g/47,2 kcal) |       |       |       |
| 23,6  | 55,2  | 24,9  | 541,3 | 24,4   | 42,2  | 29,8  | 541,4 | 21,4   | 61,4  | 22,3  | 538,5 | 22,7   | 56,0  | 25,0  | 545,3 | 17,8   | 49,5  | 11,8  | 382,4 |
| <b>Launags</b><br>Sviestmaize siera burkānu salātiem.3.1. [A01, A03, A07] (100g/253,7 kcal)<br>Kakao 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal)<br>Bumbieris Nr.4.2. (70g/38,4 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Uzpūtenis ar pienu 3.2. [A01, A07] (200g/138,1 kcal)<br>Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal)<br>Ābols Nr.1.4 (70g/37,7 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Mannā tume 3.3. [A01, A07] (200g/152,5 kcal)<br>Kliju sviestmaize 6.1. [A01, A07] (25g/88,8 kcal)<br>Banāni 2.1. (50g/44,0 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Makaroni ar sieru 3.4. [A01, A07] (100g/249,5 kcal)<br>Melnā tēja ar citronu (150g/13,7 kcal)<br>Burkāns Nr.5.2. (50g/12,9 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Biezpiens ar ievārijumu [A07] (85g/129,9 kcal)<br>Kakao 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal)<br>Banāni 2.1. (50g/44,0 kcal)   |       |       |       |
| 14,3  | 39,3  | 16,9  | 367,3 | 6,3  | 41,4  | 3,4   | 227,2 | 8,9  | 42,2  | 8,5   | 285,3 | 10,0   | 34,2  | 10,7  | 276,1 | 16,7   | 28,6  | 7,4   | 249,1 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>43,2 126,3 46,8 1103,2<br>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 13,7000<br>(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>39,4 105,5 40,0 954,4<br>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 11,3000<br>(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>40,8 122,1 42,2 1046,9<br>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,8000<br>(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>39,6 129,5 42,7 1070,4<br>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 14,9000<br>(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>42,9 112,0 30,4 909,3<br>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 18,5000<br>(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172   |       |       |       |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 109g; Augļi un ogas 440g; Dārzeņi 701g; Kartupeļi 455g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 372g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1100g;