

Ēdienkarte nedēļai: 18.09.2023 - 22.09.2023

PII Daugaviņa
 Grupa: 3-6 vasara

Pirmdiena 18.09.2023				Otrdiena 19.09.2023				Trešdiena 20.09.2023				Ceturtdiena 21.09.2023				Piektdiena 22.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu biezputra ar sviestu Nr.3.1. [A07] (200g/159,8 kcal) Augļu tēja/23 (150g/0,0 kcal) Ābols Nr.1.4 (70g/37,7 kcal)				Brokastis Piena makaronu zupa 4.2./23 [A01, A07] (200g/138,4 kcal) Sviestmaize Nr.2.1. [A01, A07] (23g/73,8 kcal) Banāni 2.1. (50g/44,0 kcal)				Brokastis Auzu putra ar ievārījumu 5.3. [A01, A07] (200g/191,6 kcal) Burkāns Nr.5.2. (50g/12,9 kcal) Augļu tēja/23 (150g/0,0 kcal) Melone 3.2. (70g/38,0 kcal)				Brokastis Makaroni ar sviestu [A01, A07] (100g/175,7 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,7 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4./23 (150g/0,1 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar sviestu 3.4. [A01, A07] (200g/214,3 kcal) Sviestmaize Nr.2.1. [A01, A07] (23g/73,8 kcal) Augļu tēja/23 (150g/0,0 kcal) Banāni 2.1. (50g/44,0 kcal)			
5,0	32,2	5,3	197,5	7,3	40,4	7,1	256,2	7,4	38,9	5,7	242,5	5,2	28,1	5,3	184,5	8,7	51,9	9,9	332,1
Pusdienas Frikadeļu zupa 5.1. [A01, A03, A07] (195g/137,7 kcal) Makaroni ar gaļu 2.5. [A01] (200g/226,2 kcal) Dārzenu salāti ar eļļu 5.1. [A01] (50g/33,9 kcal) Citronu dzēriens 3.2. (150g/14,5 kcal) Maize rudzu [A01] (20g/46,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 5.2./23 [A07] (200g/94,3 kcal) Vistas fileja 5.2. [A03] (70g/160,3 kcal) Griķi 2.3. [A01] (100g/124,2 kcal) Kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 5.5. (50g/55,2 kcal) Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5./23 (150g/26,0 kcal) Maize rudzu [A01] (20g/46,6 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu gaļas zupa 5.3. [A06, A07] (200g/146,5 kcal) Mājas sautējums ar gaļu 5.3. (200g/277,1 kcal) Gurķis [A01] (50g/6,1 kcal) Maize rudzu [A01] (20g/46,6 kcal) Ogu dzēriens 5.2./23 (150g/8,0 kcal)				Pusdienas Mājas soļanka 5.4. [A07] (200g/140,5 kcal) Gaļas tefteļi ar mērci 2.3. [A01, A03, A07] (131g/183,0 kcal) Rīsi Nr.6.1. [A01] (100g/115,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu 5.4. (50g/63,4 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3./23 (150g/22,6 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa [A07] (200g/139,1 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (65g/142,4 kcal) Kartupeļu biezputra [A07] (100g/83,5 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 2.2. [A03, A07, A11] (50g/76,1 kcal) Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5./23 (150g/26,0 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal)			
22,5	51,5	17,3	458,9	30,3	58,2	16,7	506,6	26,7	51,2	23,1	484,3	23,3	64,0	23,0	561,3	24,0	40,9	25,0	503,5
Launags Sviestmaize ar vistas gaļu un sieru 5.1./23 [A01, A07] (87g/224,0 kcal) Gurķis [A01] (50g/6,1 kcal) Kakao dzēriens 2.3./23 [A07] (150g/59,2 kcal) Arbūzs 6.1./23 (70g/26,2 kcal)				Launags Rīsu biezputra ar sviestu [A01, A07] (200g/189,4 kcal) Augļu tēja/23 (150g/0,0 kcal) Burkāns Nr.5.2. (50g/12,9 kcal)				Launags Kliju sviestmaize ar sieru un gurķi 5.4./23 [A01, A07] (56g/149,6 kcal) Augļu tēja/23 (150g/0,0 kcal) Ābols Nr.1.4 (70g/37,7 kcal)				Launags Biezpiena masa ar saldo krējumu [A07] (100g/179,7 kcal) Augļu tēja/23 (150g/0,0 kcal) Bumbieris Nr.4.2. (70g/38,4 kcal)				Launags Augļu mix ar jogurtu 5.5. [A07] (200g/129,5 kcal)			
16,1	30,7	13,8	315,5	6,3	28,1	7,1	202,3	6,9	18,1	9,2	187,3	14,1	15,7	11,0	218,1	3,4	23,6	2,3	129,5
Uzturvērtības kopā 43,6 114,4 36,4 971,9 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 6,5000 (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 43,9 126,7 30,9 965,1 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,2000 (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 41,0 108,2 38,0 914,1 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,6000 (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 42,6 107,8 39,3 963,9 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,1000 (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 36,1 116,4 37,2 965,1 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 9,2000 (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 110g; Augļi un ogas 572g; Dārzeni 671g; Kartupeļi 408g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 428g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 868g;