

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

PII Pienenīte
 Grupa: K 5-9

Pirmdiena 11.10.2021				Otrdiena 12.10.2021				Trešdiena 13.10.2021				Ceturtdiena 14.10.2021				Piektdiena 15.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni, vārīti (170g) Piena mērce [A01, A07] (60g) Cūkgaļas pusžāvētās desiņas [A07] (60g) Gurķi ar krējumu (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Saldētu ogu uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (220g)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar frikadelēm [A03] (200g) Rīsi, vārīti [A01, A07] (171g) Cepti vistas stilbi (90g) Krējuma mērce ar sīpoliem [A01] (80g) Biešu salāti (80g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Sīrupa dzēriens (200g)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (220g) Cūkas gaļas gulašs [A01] (104g) Sautēti kāposti [A07] (100g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (90g) Dzērveņu ķīselis (115g)				Pusdienas Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (250g) Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01, A07] (250g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Gurķis marinēts (50g) Sīrupa dzēriens (200g)				Pusdienas Kāļu un kartupeļu biezenis [A07] (220g) Burkānu mērce [A07] (60g) Viltotais zaķis [A01, A03, A07] (115g) Tomāti (70g) Veidņu maize [A01, A07] (60g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (220g)			
32,0	146,4	18,6	878,2	21,8	122,2	27,9	828,7	30,3	106,7	42,4	922,7	28,8	77,5	37,2	763,1	30,2	115,8	39,9	944,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
32,0	146,4	18,6	878,2	21,8	122,2	27,9	828,7	30,3	106,7	42,4	922,7	28,8	77,5	37,2	763,1	30,2	115,8	39,9	944,0
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 19,8000				Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 7,4000				Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 19,0000				Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 3,3000				Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,5000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 107g; Augļi un ogas 51g; Dārzeņi 642g; Kartupeļi 476g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 394g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 408g;

Sagatavoja: Medmāsa L.Salmiņa. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

PII Pienenīte
 Grupa: K 1-4

Pirmdiena 11.10.2021				Otrdiena 12.10.2021				Trešdiena 13.10.2021				Ceturtdiena 14.10.2021				Piektdiena 15.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni, vārīti (130g) Piena mērce [A01, A07] (60g) Cūkgaļas pusžāvētās desiņas [A07] (60g) Gurķi ar krējumu (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (30g) Saldētu ogu uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar frikadelēm [A03] (150g) Rīsi, vārīti [A01, A07] (130g) Cepti vistas stilbi (90g) Krējuma mērce ar sīpoliem [A01] (71g) Biešu salāti (80g) Saldskābmaize [A01, A07] (30g) Sīrupa dzēriens (150g)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (150g) Cūkas gaļas gulašs [A01] (104g) Sautēti kāposti [A07] (90g) Saldskābmaize [A01, A07] (30g) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (80g) Dzērveņu ķīselis (90g)				Pusdienas Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (200g) Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01, A07] (200g) Saldskābmaize [A01, A07] (30g) Gurķis marinēts (50g) Sīrupa dzēriens (150g)				Pusdienas Kāļu un kartupeļu biezenis [A07] (180g) Burkānu mērce [A07] (60g) Viltotais zaķis [A01, A03, A07] (115g) Tomāti (50g) Veidņu maize [A01, A07] (30g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (180g)			
27,2	112,0	16,9	706,9	16,3	89,0	22,9	628,9	25,7	79,2	39,9	773,3	21,8	53,1	29,4	569,7	26,4	86,5	38,0	794,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
27,2	112,0	16,9	706,9	16,3	89,0	22,9	628,9	25,7	79,2	39,9	773,3	21,8	53,1	29,4	569,7	26,4	86,5	38,0	794,0
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 6,4000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 19,2000				Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 3,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,6000			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 97g; Augļi un ogas 44g; Dārzeni 566g; Kartupeļi 355g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 365g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 361g;

Sagatavoja: Medmāsa L.Salmiņa. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

PII Pienenīte
 Grupa: K 10-12

Pirmdiena 11.10.2021				Otrdiena 12.10.2021				Trešdiena 13.10.2021				Ceturtdiena 14.10.2021				Piektdiena 15.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni, vārīti (170g) Piena mērce [A01, A07] (60g) Cūkgaļas pusžāvētās desiņas [A07] (60g) Gurķi ar krējumu (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Saldētu ogu uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (220g)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar frikadelēm [A03] (200g) Rīsi, vārīti [A01, A07] (171g) Cepti vistas stilbi (90g) Krējuma mērce ar sīpoliem [A01] (80g) Biešu salāti (80g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Sīrupa dzēriens (200g)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (220g) Cūkas gaļas gulašs [A01] (104g) Sautēti kāposti [A07] (100g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (90g) Dzērveņu ķīselis (115g)				Pusdienas Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (250g) Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01, A07] (250g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Gurķis marinēts (50g) Sīrupa dzēriens (250g)				Pusdienas Kāļu un kartupeļu biezenis [A07] (220g) Burkānu mērce [A07] (60g) Viltotais zaķis [A01, A03, A07] (115g) Tomāti (70g) Veidņu maize [A01, A07] (60g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (220g)			
32,0	146,4	18,6	878,2	21,8	122,2	27,9	828,7	30,3	106,7	42,4	922,7	29,2	84,7	38,2	803,1	30,2	115,8	39,9	944,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
32,0	146,4	18,6	878,2	21,8	122,2	27,9	828,7	30,3	106,7	42,4	922,7	29,2	84,7	38,2	803,1	30,2	115,8	39,9	944,0
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 19,8000				Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 7,4000				Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 19,0000				Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 7,1000				Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,5000			
(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)			
Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 107g; Augļi un ogas 51g; Dārzeņi 642g; Kartupeļi 476g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 394g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 413g;

Sagatavoja: Medmāsa L.Salmiņa. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.