

Ēdienkarte nedēļai: 22.11.2021 - 26.11.2021

PII Pienenīte
 Grupa: K 5-9

Pirmdiena 22.11.2021				Otrdiena 23.11.2021				Trešdiena 24.11.2021				Ceturtdiena 25.11.2021				Piektdiena 26.11.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (250g) Dārzenu sautējums ar gaļu [A01, A07] (250g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Gurķis marinēts (50g) Sīrupa dzēriens (200g)				Pusdienas Griķi, vārīti [A01, A07] (170g) Piena mērce [A01, A07] (60g) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (90g) Ziedkāpostu un burkānu salāti (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Kakao ķīselis ar pienu [A01, A07] (200g)				Pusdienas Biešu zupa ar gaļu (200g) Kartupeļi, vārīti (220g) Biezpiens ar skābu krējumu un lociņiem [A07] (160g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Sīrupa dzēriens (200g)				Pusdienas Zirņu un kartupeļu biezenis [A07] (250g) Cūkas gaļas gulašs [A01] (104g) Biešu salāti (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Ābolu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (250g)				Pusdienas Buljons ar frikadelēm [A03, A07] (250g) Plovs [A01] (200g) Ķirbju burkānu salāti (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Sīrupa dzēriens (200g)			
26,6	78,5	32,7	713,6	35,0	129,5	44,4	1058,2	34,1	96,3	30,5	797,0	27,4	109,9	33,0	842,1	27,5	99,0	42,4	893,6
Uzturvērtības kopā 26,6 78,5 32,7 713,6 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 4,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,0 129,5 44,4 1058,2 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 13,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,1 96,3 30,5 797,0 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 4,8000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 27,4 109,9 33,0 842,1 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 16,8000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 27,5 99,0 42,4 893,6 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 6,1000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 101g; Augļi un ogas 16g; Dārzeni 581g; Kartupeļi 556g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 349g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 484g;

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

Ēdienkarte nedēļai: 22.11.2021 - 26.11.2021

PII Pienenīte
 Grupa: K 1-4

Pirmdiena 22.11.2021				Otrdiena 23.11.2021				Trešdiena 24.11.2021				Ceturtdiena 25.11.2021				Piektdiena 26.11.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
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 Griķi, vārīti [A01, A07] (130g) Piena mērce [A01, A07] (60g) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (90g) Ziedkāpostu un burkānu salāti (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (30g) Kakao ķīselis ar pienu [A01, A07] (180g)				Pusdienas Biešu zupa ar gaļu (150g) Kartupeļi, vārīti (150g) Biezpiens ar skābu krējumu un lociņiem [A07] (160g) Saldskābmaize [A01, A07] (30g) Sīrupa dzēriens (150g)				Pusdienas Zirņu un kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cūkas gaļas gulašs [A01] (104g) Biešu salāti (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (30g) Ābolu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g)				Pusdienas Buljons ar frikadelēm [A03, A07] (200g) Plovs [A01] (200g) Saldskābmaize [A01, A07] (30g) Sīrupa dzēriens (150g) Ķirbju burkānu salāti (67g)			
19,8	53,3	25,6	525,4	30,0	99,4	42,2	897,2	28,5	64,0	26,3	607,7	22,9	82,0	30,8	693,6	23,0	76,4	37,4	739,7
Uzturvērtības kopā 19,8 53,3 25,6 525,4 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 3,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,0 99,4 42,2 897,2 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 11,7000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,5 64,0 26,3 607,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 3,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 22,9 82,0 30,8 693,6 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 14,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,0 76,4 37,4 739,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 5,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 97g; Augļi un ogas 16g; Dārzeni 512g; Kartupeļi 417g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 310g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 429g;

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

Ēdienkarte nedēļai: 22.11.2021 - 26.11.2021

PII Pienenīte
 Grupa: K 10-12

Pirmdiena 22.11.2021				Otrdiena 23.11.2021				Trešdiena 24.11.2021				Ceturtdiena 25.11.2021				Piektdiena 26.11.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (250g) Dārzenu sautējums ar gaļu [A01, A07] (250g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Gurķis marinēts (50g) Sīrupa dzēriens (252g)				Pusdienas Griķi, vārīti [A01, A07] (170g) Piena mērce [A01, A07] (60g) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (90g) Ziedkāpostu un burkānu salāti (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Kakao ķīselis ar pienu [A01, A07] (200g)				Pusdienas Biešu zupa ar gaļu (230g) Kartupeļi, vārīti (220g) Biezpiens ar skābu krējumu un lociņiem [A07] (160g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Sīrupa dzēriens (200g)				Pusdienas Zirņu un kartupeļu biezenis [A07] (250g) Cūkas gaļas gulašs [A01] (107g) Biešu salāti (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Ābolu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (250g)				Pusdienas Buljons ar frikadelēm [A03, A07] (250g) Plovs [A01] (200g) Ķirbju burkānu salāti (70g) Saldskābmaize [A01, A07] (60g) Sīrupa dzēriens (200g)			
27,2	84,8	42,5	827,6	35,0	129,5	44,4	1058,2	35,2	98,4	32,8	831,2	27,4	109,9	36,0	869,3	27,5	99,0	42,4	893,6
Uzturvērtības kopā 27,2 84,8 42,5 827,6 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 7,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,0 129,5 44,4 1058,2 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 13,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,2 98,4 32,8 831,2 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 4,9000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 27,4 109,9 36,0 869,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 16,8000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 27,5 99,0 42,4 893,6 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 6,1000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 103g; Augļi un ogas 16g; Dārzeni 594g; Kartupeļi 562g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 355g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 492g;

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