

Ēdienkarte nedēļai: 22.05.2023 - 28.05.2023

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS
Grupa: K 5-9

Pirmdiena 22.05.2023				Otrdiena 23.05.2023				Trešdiena 24.05.2023				Ceturtdiena 25.05.2023				Piektdiena 26.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Griķi, vārīti [A01, A07] (170g/313,4 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01] (100g/219,6 kcal) Svaigu kāpostu un burkānu salāti (100g/81,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ievārījuma ķīselis ar pienu [A07] (200g/176,7 kcal)				Pusdienas Skabeņu zupa ar gaļu [A01, A03] (200g/200,9 kcal) Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (180g/343,6 kcal) Gurķis (50g/7,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Sīrupa dzēriens (200g/68,5 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar vārīto desu [A07] (300g/358,5 kcal) Burkāni (100g/39,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Kakao krēms (skābā krējuma) (70g/157,0 kcal) Dzērveņu ķīselis (120g/97,9 kcal)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (200g/136,3 kcal) Vistas šķiņķa mērce [A01] (100g/226,1 kcal) Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem [A07] (60g/53,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Jogurta žeļeja [A07] (100g/134,5 kcal) Ogu ķīselis (100g/69,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar gaļu (300g/294,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (100g/205,6 kcal) Jāņogu ķīselis (110g/117,7 kcal)			
26,6	121,1	32,7	881,7	23,3	86,9	29,8	710,4	23,4	76,2	37,5	743,5	27,8	98,1	22,9	710,8	25,7	84,4	29,6	708,4
Uzturvērtības kopā 26,6 121,1 32,7 881,7 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 13,2000 (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 23,3 86,9 29,8 710,4 Sāls(g): 1,0000 ; 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 23,4 76,2 37,5 743,5 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 16,9000 (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 27,8 98,1 22,9 710,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 17,8000 (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 25,7 84,4 29,6 708,4 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 18,6000 (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 84g; Augļi un ogas 106g; Dārzeņi 551g; Kartupeļi 367g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 301g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 319g;

Sagatavoja: PII "Pienenīte" māsa L. Salmiņa. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

Ēdienkarte nedēļai: 22.05.2023 - 28.05.2023

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS
Grupa: K 1-4

Pirmdiena 22.05.2023				Otrdiena 23.05.2023				Trešdiena 24.05.2023				Ceturtdiena 25.05.2023				Piektdiena 26.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Griķi, vārīti [A01, A07] (130g/239,6 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01] (100g/219,6 kcal) Svaigu kāpostu un burkānu salāti (100g/81,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Ievārījuma ķīselis ar pienu [A07] (200g/176,7 kcal)				Pusdienas Skabeņu zupa ar gaļu [A01, A03] (150g/130,2 kcal) Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (150g/286,4 kcal) Gurķis (50g/7,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Sīrupa dzēriens (150g/51,4 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar vārīto desu [A07] (200g/238,8 kcal) Burkāni (100g/39,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Kakao krēms (skābā krējuma) (70g/157,0 kcal) Dzērveņu ķīselis (100g/81,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (150g/102,2 kcal) Vistas šķiņķa mērce [A01] (100g/226,1 kcal) Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem [A07] (60g/53,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Jogurta žeļeja [A07] (100g/134,5 kcal) Ogu ķīselis (100g/69,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar gaļu (252g/247,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (100g/205,6 kcal) Jāņogu ķīselis (100g/107,0 kcal)			
23,4	103,5	31,2	785,3	18,8	68,7	21,3	542,8	18,3	62,1	28,4	584,9	26,2	85,9	22,7	654,1	23,3	73,6	26,5	627,8
Uzturvērtības kopā 23,4 103,5 31,2 785,3 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 13,2000 (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 18,8 68,7 21,3 542,8 Sāls(g): 0,9000 ; 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 18,3 62,1 28,4 584,9 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 14,9000 (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 26,2 85,9 22,7 654,1 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 17,8000 (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 23,3 73,6 26,5 627,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 17,4000 (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 75g; Augļi un ogas 98g; Dārzeņi 507g; Kartupeļi 275g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 257g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 312g;

Sagatavoja: PII "Pienenīte" māsa L. Salmiņa. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

Ēdienkarte nedēļai: 22.05.2023 - 28.05.2023

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS
Grupa: K 10-12

Pirmdiena 22.05.2023				Otrdiena 23.05.2023				Trešdiena 24.05.2023				Ceturtdiena 25.05.2023				Piektdiena 26.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Griķi, vārīti [A01, A07] (170g/313,4 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01] (100g/219,6 kcal) Svaigu kāpostu un burkānu salāti (100g/81,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Ievārījuma ķīselis ar pienu [A07] (200g/176,7 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar gaļu [A01, A03] (200g/218,9 kcal) Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (200g/410,6 kcal) Gurķis (50g/7,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Sīrupa dzēriens (200g/68,5 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar vārīto desu [A07] (301g/387,5 kcal) Burkāni (100g/39,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Kakao krēms (skābā krējuma) (85g/190,6 kcal) Dzērveņu ķīselis (140g/114,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (220g/149,9 kcal) Vistas šķiņķa mērce [A01] (110g/255,0 kcal) Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem [A07] (60g/53,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Jogurta želeja [A07] (120g/161,4 kcal) Ogu ķīselis (121g/74,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar gaļu (351g/360,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (100g/205,6 kcal) Jāņogu ķīselis (130g/130,8 kcal)			
27,2	125,9	32,8	904,3	26,7	95,9	36,0	818,0	25,0	87,2	43,0	845,1	30,6	111,9	26,1	807,7	28,3	95,8	34,6	809,5
Uzturvērtības kopā 27,2 125,9 32,8 904,3 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 13,2000 (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 26,7 95,9 36,0 818,0 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 4,0000 (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 25,0 87,2 43,0 845,1 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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 30,6 111,9 26,1 807,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 19,2000 (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 28,3 95,8 34,6 809,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 18,8000 (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 84g; Augļi un ogas 121g; Dārzeņi 580g; Kartupeļi 397g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 327g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 349g;

Sagatavoja: PII "Pienenīte" māsa L. Salmiņa. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.