

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 1-4



Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (250g/477,2 kcal) Svaigu kāpostu un burkānu salāti (80g/65,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Ogu ķīselis ar pienu [A07] (200g/137,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu [A03] (300g/305,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena deserts [A07] (100g/168,0 kcal) Zemeņu un persiku mērce (100g/86,8 kcal)				Pusdienas Rīsi, vārīti [A01, A07] (110g/163,1 kcal) Vistas šķiņķa saldā krējuma mērce [A01, A07] (100g/238,5 kcal) Biešu salāti (70g/35,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Piena ķīselis ar zemesriekstiem [A01, A05, A07] (110g/165,2 kcal) Dzērveņu ķīselis (110g/69,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (150g/102,2 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01] (104g/251,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Ziedkāpostu un burkānu salāti [A03, A10] (55g/57,6 kcal) Rupjmaizes ķīselis ar pienu [A01, A07] (200g/228,5 kcal)				Pusdienas Sojanka (250g/331,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01] (80g/181,9 kcal) Sulas ķīselis (110g/83,6 kcal)			
22,8	99,1	28,9	747,5	27,8	63,8	31,2	650,3	24,2	100,1	26,7	739,2	21,3	90,2	29,0	707,8	20,7	71,0	34,9	687,0
Uzturvērtības kopā 22,8 99,1 28,9 747,5 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 27,8 63,8 31,2 650,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 18,5000 (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 24,2 100,1 26,7 739,2 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 17,1000 (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 21,3 90,2 29,0 707,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 20,7 71,0 34,9 687,0 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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 68g; Augļi un ogas 119g; Dārzeņi 377g; Kartupeļi 281g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 316g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 425g;

Sagatavoja: PII "Pienenīte" saimniecības pārzine Ieva Šreibere. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024



Ērgļu PII Pienenīte JAUNS
Grupa: K 5-9

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (250g/477,2 kcal) Svaigu kāpostu un burkānu salāti (80g/65,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ogu ķīselis ar pienu [A07] (200g/137,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu [A03] (400g/406,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena deserts [A07] (100g/168,2 kcal) Zemeņu un persiku mērce (100g/86,8 kcal)				Pusdienas Rīsi, vārīti [A01, A07] (130g/192,8 kcal) Vistas šķiņķa saldā krējuma mērce [A01, A07] (100g/238,5 kcal) Biešu salāti (70g/35,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Piena ķīselis ar zemesriekstiem [A01, A05, A07] (110g/165,2 kcal) Dzērveņu ķīselis (110g/69,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (180g/122,6 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01] (110g/266,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ziedkāpostu un burkānu salāti [A03, A10] (65g/68,0 kcal) Rupjmaizes ķīselis ar pienu [A01, A07] (200g/228,5 kcal)				Pusdienas Soļanka (350g/463,6 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01] (100g/227,4 kcal) Sulas ķīselis (110g/95,9 kcal)			
23,4	103,9	29,0	770,1	31,8	68,7	38,3	752,2	25,5	110,9	27,0	791,5	23,1	100,1	31,2	775,8	27,2	84,2	47,3	877,2
Uzturvērtības kopā 23,4 103,9 29,0 770,1 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 31,8 68,7 38,3 752,2 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 18,5000 (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 25,5 110,9 27,0 791,5 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 17,1000 (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 23,1 100,1 31,2 775,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 27,2 84,2 47,3 877,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 16,6000 (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 68g; Augļi un ogas 119g; Dārzeņi 437g; Kartupeļi 359g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 369g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 451g;

Sagatavoja: PII "Pienenīte" saimniecības pārzine Ieva Šreibere. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024



Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 10-12

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (280g/534,4 kcal) Svaigu kāpostu un burkānu salāti (80g/65,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ogu ķīselis ar pienu [A07] (230g/154,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu [A03] (430g/437,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Biezpiena deserts [A07] (100g/164,8 kcal) Zemeņu un persiku mērce (100g/86,8 kcal)				Pusdienas Rīsi, vārīti [A01, A07] (130g/192,8 kcal) Vistas šķiņķa saldā krējuma mērce [A01, A07] (110g/262,3 kcal) Biešu salāti (70g/35,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Piena ķīselis ar zemesriekstiem [A01, A05, A07] (108g/162,2 kcal) Dzērveņu ķīselis (110g/73,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (200g/136,3 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01] (130g/314,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ziedkāpostu un burkānu salāti [A03, A10] (65g/68,0 kcal) Rupjmaizes ķīselis ar pienu [A01, A07] (200g/212,1 kcal)				Pusdienas Soļanka (350g/463,6 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01] (76g/172,8 kcal) Sulas ķīselis (110g/95,9 kcal)			
25,8	113,3	31,9	844,3	33,5	74,0	40,6	801,9	27,4	116,9	28,9	839,4	25,5	100,3	35,4	821,6	26,3	84,1	44,1	845,2
Uzturvērtības kopā 25,8 113,3 31,9 844,3 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 33,5 74,0 40,6 801,9 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 17,3000 (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 27,4 116,9 28,9 839,4 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 25,5 100,3 35,4 821,6 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 6,0000 (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 26,3 84,1 44,1 845,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 69g; Augļi un ogas 122g; Dārzeņi 449g; Kartupeļi 386g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 400g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 455g;

Sagatavoja: PII "Pienenīte" saimniecības pārzine Ieva Šreibere. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.