

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 09.02.2025



Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 1-4

Pirmdiena 03.02.2025				Otrdiena 04.02.2025				Trešdiena 05.02.2025				Ceturtdiena 06.02.2025				Piektdiena 07.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar sieru un dārzeņiem [A01, A07] (200g/346,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (252g/217,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Gurķis marinēts [A10] (30g/3,9 kcal) Sīrupa dzēriens (150g/51,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar gaļu [A07] (300g/299,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (100g/205,6 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/54,4 kcal)				Pusdienas Ķirbju biezeņzupa ar grauzdiņiem [A01, A03, A07] (200g/203,3 kcal) Plovs ar vistas gaļu [A07] (200g/358,8 kcal) Gurķis mazzālīts (51g/7,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/67,4 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01, A07] (250g/343,9 kcal) Tomāti (50g/10,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Šokolādes ķīselis ar pienu [A01, A07] (201g/197,4 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar vārīto desu [A07] (300g/358,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Rīsu krēms [A07] (80g/188,2 kcal) Ķiršu ķīselis (100g/47,3 kcal)			
21,6	83,8	29,0	686,7	25,2	64,8	29,5	627,4	28,1	100,7	20,7	704,3	21,7	65,2	30,4	619,8	20,3	56,6	39,1	661,6
Uzturvērtības kopā 21,6 83,8 29,0 686,7 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 3,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,2 64,8 29,5 627,4 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 9,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,1 100,7 20,7 704,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 1,1000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 21,7 65,2 30,4 619,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 13,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 20,3 56,6 39,1 661,6 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 11,7000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 108g; Augļi un ogas 50g; Dārzeņi 606g; Kartupeļi 243g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 263g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 486g;

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

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 09.02.2025

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 5-9



Pirmdiena 03.02.2025				Otrdiena 04.02.2025				Trešdiena 05.02.2025				Ceturtdiena 06.02.2025				Piektdiena 07.02.2025			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar sieru un dārzeņiem [A01, A07] (200g/346,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (252g/217,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Gurķis marinēts [A10] (30g/3,9 kcal) Sīrupa dzēriens (150g/51,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar gaļu [A07] (400g/398,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (100g/205,6 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/54,4 kcal)				Pusdienas Ķirbju biezeņzupa ar grauzdiņiem [A01, A03, A07] (250g/254,3 kcal) Plovs ar vistas gaļu [A07] (200g/358,7 kcal) Gurķis mazsālīts (51g/7,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Kefīrs [A07] (200g/67,4 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01, A07] (300g/412,8 kcal) Tomāti (50g/10,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Šokolādes ķīselis ar pienu [A01, A07] (201g/197,4 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar vārīto desu [A07] (350g/418,0 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Rīsu krēms [A07] (80g/188,2 kcal) Ķiršu ķīselis (100g/47,3 kcal)			
22,2	88,6	29,1	709,3	29,5	76,6	35,8	748,4	30,2	112,5	22,6	777,8	25,0	73,4	35,5	711,3	22,9	63,9	43,6	743,8
Uzturvērtības kopā 22,2 88,6 29,1 709,3 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 3,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,5 76,6 35,8 748,4 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,2 112,5 22,6 777,8 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 1,1000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,0 73,4 35,5 711,3 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 13,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 22,9 63,9 43,6 743,8 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 11,7000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 114g; Augļi un ogas 50g; Dārzeņi 696g; Kartupeļi 292g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 302g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 498g;

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

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 09.02.2025

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 10-12



Pirmdiena 03.02.2025				Otrdiena 04.02.2025				Trešdiena 05.02.2025				Ceturtdiena 06.02.2025				Piektdiena 07.02.2025			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar sieru un dārzeņiem [A01, A07] (200g/346,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (350g/301,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Gurķis marinēts [A10] (30g/3,9 kcal) Sīrupa dzēriens (200g/68,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar gaļu [A07] (450g/448,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (100g/205,6 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/54,4 kcal)				Pusdienas Ķirbju biezeņzupa ar grauzdīņiem [A01, A03, A07] (250g/254,0 kcal) Plovs ar vistas gaļu [A07] (200g/358,7 kcal) Gurķis mazsālīts (51g/7,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Kefīrs [A07] (200g/67,4 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01, A07] (400g/550,6 kcal) Tomāti (50g/10,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Šokolādes ķīselis ar pienu [A01, A07] (201g/197,4 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar vārīto desu [A07] (400g/477,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Rīsu krēms [A07] (80g/188,2 kcal) Ķiršu ķīselis (100g/47,3 kcal)			
25,7	96,3	35,5	810,9	31,8	84,9	38,9	821,1	30,9	117,2	22,6	800,1	30,2	80,2	45,7	849,1	25,7	71,3	48,1	826,2
Uzturvērtības kopā 25,7 96,3 35,5 810,9 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 4,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,8 84,9 38,9 821,1 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 9,6000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,9 117,2 22,6 800,1 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 1,1000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,2 80,2 45,7 849,1 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 13,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,7 71,3 48,1 826,2 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 11,7000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 118g; Augļi un ogas 50g; Dārzeņi 781g; Kartupeļi 350g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 364g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 513g;

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