

## Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025



Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 1-4

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Griķi, vārīti [A01, A07] (102g/188,0 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01, A07] (104g/251,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (65g/83,5 kcal) Ogu ķīselis ar pienu [A07] (201g/140,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu [A03, A07] (300g/302,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena deserts [A07] (100g/172,0 kcal) Zemeņu un persiku mērce (95g/67,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu biezenis skolai [A07] (214g/164,6 kcal) Cūkasgaļas cīsiņi [A07] (60g/158,0 kcal) Krējuma - tomātu mērce [A01, A07] (60g/77,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un eļļu (80g/52,8 kcal) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01, A07] (80g/181,9 kcal) Dzērveņu ķīselis (100g/48,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa ar gaļu [A07] (300g/323,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Rīsu pārslu biežputra [A01, A07] (150g/164,2 kcal) Ogu ķīselis (101g/50,0 kcal)			
23,3	85,4	32,8	731,1	27,4	59,0	31,4	631,4	22,7	81,6	37,0	750,9	19,8	73,0	28,2	628,3
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
23,3	85,4	32,8	731,1	27,4	59,0	31,4	631,4	22,7	81,6	37,0	750,9	19,8	73,0	28,2	628,3
<b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 11,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 7,3000</b>				<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(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): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)			
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 84g; Augļi un ogas 130g; Dārzeņi 237g; Kartupeļi 308g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 239g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 378g;

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



## Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 5-9

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Griķi, vārīti [A01, A07] (120g/221,2 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01, A07] (120g/290,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (70g/89,9 kcal) Ogu ķīselis ar pienu [A07] (200g/137,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu [A03, A07] (400g/402,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena deserts [A07] (100g/178,5 kcal) Zemeņu un persiku mērce (95g/67,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu biezenis skolai [A07] (250g/192,3 kcal) Cūkasgaļas cīsiņi [A07] (60g/158,0 kcal) Krējuma - tomātu mērce [A01, A07] (60g/77,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un eļļu (80g/52,8 kcal) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01, A07] (100g/227,4 kcal) Dzērveņu ķīselis (100g/48,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa ar gaļu [A07] (400g/431,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Rīsu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/164,2 kcal) Ogu ķīselis (101g/50,0 kcal)			
26,7	96,9	37,2	829,3	31,0	66,0	38,7	738,7	25,3	95,1	40,5	846,7	24,2	76,9	36,5	736,2
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
26,7	96,9	37,2	829,3	31,0	66,0	38,7	738,7	25,3	95,1	40,5	846,7	24,2	76,9	36,5	736,2
<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,9000</b>				<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 12,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 8,6000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(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): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)			
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 89g; Augļi un ogas 130g; Dārzeni 267g; Kartupeļi 381g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 288g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 404g;

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



## Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 10-12

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Griķi, vārīti [A01, A07] (120g/221,2 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01, A07] (120g/290,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (70g/89,9 kcal) Ogu ķīselis ar pienu [A07] (229g/153,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu [A03, A07] (400g/402,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Biezpiena deserts [A07] (100g/172,0 kcal) Zemeņu un persiku mērce (95g/67,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu biezenis skolai [A07] (250g/192,3 kcal) Cūkasgaļas cīsiņi [A07] (60g/158,0 kcal) Krējuma - tomātu mērce [A01, A07] (60g/77,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un eļļu (80g/52,8 kcal) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01, A07] (80g/181,9 kcal) Dzērveņu ķīselis (100g/48,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa ar gaļu [A07] (400g/431,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Rīsu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/164,2 kcal) Ogu ķīselis (101g/50,0 kcal)			
27,2	99,8	37,5	845,6	32,0	68,8	38,8	754,8	24,6	95,9	37,8	823,8	24,8	81,7	36,6	758,8
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
27,2	99,8	37,5	845,6	32,0	68,8	38,8	754,8	24,6	95,9	37,8	823,8	24,8	81,7	36,6	758,8
<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 11,4000</b>				<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 7,3000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(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): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)			
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 91g; Augļi un ogas 133g; Dārzeņi 267g; Kartupeļi 381g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 288g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 406g;

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