

Ēdienkarte nedēļai: 13.10.2025 - 19.10.2025

Ērgļu PII Pienenīte

Grupa: K 1-4



Pirmdiena 13.10.2025				Otrdiena 14.10.2025				Trešdiena 15.10.2025				Ceturtdiena 16.10.2025				Piektdiena 17.10.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzenų sautējums ar gaļu [A01, A07] (251g/349,0 kcal) Gurķis marinēts [A10] (30g/3,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Mannā biezputra [A01, A07] (120g/143,4 kcal) Ogu ķīselis (100g/41,8 kcal)				Pusdienas Borščs ar skābētiem kāpostiem un gaļu [A07] (250g/274,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Biezpiena deserts [A07] (90g/170,2 kcal) Zemeņu un persiku mērce (80g/56,5 kcal)				Pusdienas Rīsi, vārīti [A07] (100g/148,3 kcal) Vistas gaļas gulašs [A01, A07] (100g/163,4 kcal) Gurķu un redīsu salāti [A07] (63g/18,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Aprikožu ķīselis ar putukrējumu [A07] (152g/220,0 kcal)				Pusdienas Makaroni ar sieru un dārzeņiem [A01, A07] (161g/278,8 kcal) Tomāti (50g/10,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (252g/217,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Ķiršu kompots (150g/78,6 kcal)				Pusdienas Ķirbju biezenzupa ar gaļu un grauzdiņiem [A01, A03, A07] (300g/328,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Jogurta želeja [A07] (106g/138,5 kcal) Sulas ķīselis (100g/63,1 kcal)			
19,3	71,5	26,9	605,8	23,2	57,1	27,1	568,6	17,2	85,7	22,9	618,1	20,0	82,1	27,0	653,3	21,8	92,9	15,3	598,1
Uzturvērtības kopā 19,3 71,5 26,9 605,8 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 23,2 57,1 27,1 568,6 Sāls(g): 1,0000 ; 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 17,2 85,7 22,9 618,1 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 20,0 82,1 27,0 653,3 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 21,8 92,9 15,3 598,1 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 78g; Augļi un ogas 150g; Dārzeņi 548g; Kartupeļi 175g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 241g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 264g;

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

Ēdienkarte nedēļai: 13.10.2025 - 19.10.2025

Ērgļu PII Pienenīte
Grupa: K 5-9



Pirmdiena 13.10.2025				Otrdiena 14.10.2025				Trešdiena 15.10.2025				Ceturtdiena 16.10.2025				Piektdiena 17.10.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu [A01, A07] (300g/417,1 kcal) Gurķis marinēts [A10] (30g/3,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Mannā biezputra [A01, A07] (120g/143,4 kcal) Ogu ķīselis (100g/41,8 kcal)				Pusdienas Borščs ar skābētiem kāpostiem un gaļu [A07] (350g/378,1 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena deserts [A07] (100g/178,5 kcal) Zemeņu un persiku mērce (80g/56,5 kcal)				Pusdienas Rīsi, vārīti [A07] (150g/222,5 kcal) Vistas gaļas gulašs [A01, A07] (120g/196,1 kcal) Gurķu un redīsu salāti [A07] (80g/23,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Aprikožu ķīselis ar putukrējumu [A07] (152g/220,0 kcal)				Pusdienas Makaroni ar sieru un dārzeņiem [A01, A07] (200g/346,3 kcal) Tomāti (50g/10,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (252g/217,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ķiršu kompots (150g/78,6 kcal)				Pusdienas Ķirbju biezenzupa ar gaļu un grauzdiņiem [A01, A03, A07] (350g/383,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Jogurta želeja [A07] (106g/138,5 kcal) Sulas ķīselis (100g/63,1 kcal)			
22,7	79,7	31,9	696,5	29,9	67,9	34,3	703,4	21,7	107,5	26,2	752,6	22,5	96,2	29,5	743,4	25,0	108,9	17,6	698,2
Uzturvērtības kopā 22,7 79,7 31,9 696,5 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 29,9 67,9 34,3 703,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 21,7 107,5 26,2 752,6 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 22,5 96,2 29,5 743,4 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 25,0 108,9 17,6 698,2 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 95g; Augļi un ogas 150g; Dārzeņi 657g; Kartupeļi 211g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 289g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 277g;

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