

Ēdienkarte nedēļai: 27.10.2025 - 02.11.2025

J.P. Brute.

Ērgļu PII Pienenīte
Grupa: K 1-4

Pirmdiena 27.10.2025				Otrdiena 28.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Ceturtdiena 30.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
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] (120g/221,2 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01, A07] (100g/179,2 kcal) Svaigu kāpostu un burkānu salāti (68g/55,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Dzērveņu uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g/172,1 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu un kausēto sieru [A07] (300g/260,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g/152,7 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/66,7 kcal)				Pusdienas Plovs (229g/279,4 kcal) Biešu, burkānu salāti (50g/70,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01, A07] (80g/184,5 kcal) Sulas ķīselis (100g/63,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (180g/122,6 kcal) Saldā krējuma mērce [A01, A07] (76g/140,7 kcal) Cūkasgaļas cīsiņi [A07] (60g/158,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu (100g/80,0 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A01, A07] (200g/181,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar gaļu [A01, A07] (300g/262,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Rīsu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/161,8 kcal) Ogu ķīselis (100g/45,9 kcal)			
25,5	93,2	24,8	695,7	28,9	64,6	21,4	570,4	20,0	83,7	27,6	665,2	24,3	80,6	36,5	750,0	19,7	86,0	14,8	560,5
Uzturvērtības kopā 25,5 93,2 24,8 695,7 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,6000 (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 28,9 64,6 21,4 570,4 Sāls(g): 0,5000 ; 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 20,0 83,7 27,6 665,2 Sāls(g): 0,9000 ; 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 24,3 80,6 36,5 750,0 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 6,6000 (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 19,7 86,0 14,8 560,5 Sāls(g): 1,6000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 78g; Augļi un ogas 60g; Dārzeņi 450g; Kartupeļi 268g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 273g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 502g;

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

Ēdienkarte nedēļai: 27.10.2025 - 02.11.2025

J.P. Šreibe

Ērgļu PII Pienenīte
Grupa: K 5-9

Pirmdiena 27.10.2025				Otrdiena 28.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Ceturtdiena 30.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
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) Cūkas gaļas gulašs [A01, A07] (104g/186,3 kcal) Svaigu kāpostu un burkānu salāti (70g/57,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Dzērveņu uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g/172,1 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu un kausēto sieru [A07] (450g/390,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g/165,4 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/62,6 kcal)				Pusdienas Plovs (280g/341,6 kcal) Biešu, burkānu salāti (60g/84,6 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01, A07] (80g/183,3 kcal) Sulas ķīselis (100g/71,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi, vārīti (200g/136,3 kcal) Saldā krējuma mērce [A01, A07] (80g/148,1 kcal) Cūkasgaļas cīsiņi [A07] (60g/158,0 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu (100g/80,0 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A01, A07] (200g/189,2 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar gaļu [A01, A07] (350g/380,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Rīsu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/153,6 kcal) Ogu ķīselis (100g/54,1 kcal)			
29,0	109,5	27,2	796,7	35,4	70,6	31,4	709,2	21,8	93,0	31,8	748,5	25,3	90,7	37,4	801,9	25,1	96,4	20,3	678,7
Uzturvērtības kopā 29,0 109,5 27,2 796,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 10,6000 (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 35,4 70,6 31,4 709,2 Sāls(g): 0,7000 ; 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 21,8 93,0 31,8 748,5 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 11,4000 (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 25,3 90,7 37,4 801,9 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 8,6000 (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 25,1 96,4 20,3 678,7 Sāls(g): 1,3000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 87g; Augļi un ogas 60g; Dārzeņi 538g; Kartupeļi 334g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 336g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 519g;

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