

## Ēdienkarte nedēļai: 29.05.2023 - 04.06.2023

Valstspilsētas vidusskola /PI/ Strādnieku iela 56

Grupa: 1-2 g .

| Pirmdienas 29.05.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Otrdienas 30.05.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | Trešdienas 31.05.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | Ceturtdienas 01.06.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |       | Piektdienas 02.06.2023                                                                                                                                                                                                                                         |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                           | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Mannas biezputra ar džemu 1-2 gadi [A01, A07] (150g/120,0 kcal)<br>Tēja 1 -2g (150g/24,6 kcal)<br>Cepumi 1-6 gadi [A01] (15g/48,3 kcal)                                                                                                                                                                                        |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Rīsu biezputra ar pienu 1-2 g [A07] (150g/100,0 kcal)<br>Kumelīšu tēja 1 -2g (150g/19,4 kcal)<br>Rausis 1-6 gadi [A01] (27g/51,9 kcal)                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Auzu biezputra ar pienu 1-6g [A01, A07] (200g/127,3 kcal)<br>Iebiezīnāta kakao dzēriens 1-2g [A01, A07] (150g/49,3 kcal)<br>Sviestmaize 1-2g [A01, A07] (33g/68,6 kcal)                                                                                                                                                                              |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Prosa biezputra ar pienu 1-6 gadi [A07] (200g/132,6 kcal)<br>Tēja 1 -2g (150g/19,4 kcal)<br>Apceptas baltmaizes 1-2g [A01, A07] (27g/50,7 kcal)                                                                                                                                                                                                                       |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Kukurūzas biezputra ar pienu 1- 2g [A07] (200g/122,9 kcal)<br>Karkade tēja 1 -2g (150g/14,3 kcal)<br>Barankas 1-2 gadi [A01] (13g/19,6 kcal)                                                                                               |       |       |       |
| 5,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 37,0  | 4,1   | 192,9 | 4,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 32,8  | 3,4   | 171,3 | 8,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 34,6  | 8,5   | 245,2 | 6,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 34,1  | 5,7   | 202,7 | 4,0                                                                                                                                                                                                                                                            | 27,2  | 4,2   | 156,8 |
| <b>Pusdienas</b><br>Rīsu zupa bērniem līdz 3 gadiem (150g/53,2 kcal)<br>Cūkgaļas rulete 1 -2g [A01, A03] (60g/114,2 kcal)<br>Ķīnās kāpostu salāti ar konservētu kukurūzu 1-6g (65g/44,4 kcal)<br>Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Kartupeļu biezenis 1-2g [A07] (80g/87,7 kcal)<br>Dzērveņu dzeriens 1-2g (100g/25,7 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Gaļas buljons ar grauzdiņiem, zirņiem un olu 1-2g [A01, A03] (150g/79,6 kcal)<br>Sufļē no vistas 1-2g [A01, A03] (60g/104,1 kcal)<br>Kartupeļu biezenis 1-2g [A07] (80g/87,7 kcal)<br>Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Burkānu salāti ar ķiplokiem un ar augu eļļu 1-2 g (40g/42,4 kcal)<br>Ābolu dzēriens ar rozīnēm 1-2g (100g/29,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Biešu zupa ar krējumu 1-2g [A01, A07] (150g/70,6 kcal)<br>Cūkgaļas sardeles 1-2g (75g/158,7 kcal)<br>Sautēti kāposti ar rīsiem un krējumu 1 -2g [A01, A07] (170g/109,3 kcal)<br>Tomātu salāti ar sīpoliem ar augu eļļu 1-2g (50g/32,5 kcal)<br>Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Citronu medus dzēriens 1-2g (100g/40,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Zivju zupa 1-2g [A04, A07] (150g/69,1 kcal)<br>Aknu plāceniši bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03] (60g/138,7 kcal)<br>Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Rīsi ar sviestu 1-2g [A07] (80g/103,2 kcal)<br>Sarkana mērce 1-6 g [A01] (30g/25,2 kcal)<br>Biešu salāti ar marinētiem gurķiem 1-2g (56g/38,3 kcal)<br>Ogu dzēriens 1-2g (100g/25,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Pupiņu zupa 1-2g [A07] (150g/72,4 kcal)<br>Cepelīni ar gaļu 1-2g [A01, A03, A07] (170g/248,9 kcal)<br>Svaigi gurķi 1-6gadi (32g/3,6 kcal)<br>Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Sulas dzēriens 1-2g (100g/28,4 kcal) |       |       |       |
| 20,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 44,0  | 12,2  | 356,6 | 20,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 43,1  | 14,1  | 374,6 | 16,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 41,7  | 24,0  | 442,8 | 20,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 54,5  | 15,5  | 431,2 | 21,4                                                                                                                                                                                                                                                           | 48,5  | 12,4  | 384,7 |
| <b>Launags</b><br>Omelete 1-2g [A01, A03, A07] (90g/95,3 kcal)<br>Baltmaize 1-6 gadi [A01] (30g/49,3 kcal)<br>Kakao dzēriens ar pienu 1-2g [A01, A07] (150g/45,9 kcal)<br>Bumbieri 1-6 gdi (100g/54,3 kcal)                                                                                                                                        |       |       |       | <b>Launags</b><br>Dārzenu salāti ar gaļu bērniem līdz 3 gadiem [A03] (120g/151,8 kcal)<br>Rupjmaize 1-6g 20gr [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Kumelīšu tēja 1 -2g (150g/14,3 kcal)<br>Banāns 1-6 gadi (70g/55,0 kcal)                                                                                                                                                                          |       |       |       | <b>Launags</b><br>Rauga pankūkas ar biezpienu 1-6 90gr [A01, A03, A07] (90g/178,0 kcal)<br>džems 1-2 (20g/48,0 kcal)<br>Piens 1-2g [A07] (150g/60,6 kcal)<br>Ābols 1-6 gadi (100g/52,2 kcal)                                                                                                                                                                             |       |       |       | <b>Launags</b><br>Biezpiena nuiņas ar iebiezīnātu pienu 1-6 gadi [A01, A03, A07] (115g/228,5 kcal)<br>Cikoriņijs ar pienu 1-2g [A01, A07] (150g/31,1 kcal)<br>Banāns 1-6 gadi (70g/55,0 kcal)                                                                                                                                                                                             |       |       |       | <b>Launags</b><br>Makaronu piena zupa 1-6g [A01, A07] (200g/91,6 kcal)<br>Baltmaize ar sviesta un medus maisījumu 1- 2 gadi [A01, A07] (32g/70,9 kcal)<br>Ābols 1-6g (70g/36,5 kcal)                                                                           |       |       |       |
| 10,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 31,1  | 8,8   | 244,8 | 7,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 36,0  | 9,0   | 252,5 | 10,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 53,4  | 9,7   | 338,8 | 19,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 39,8  | 9,6   | 314,6 | 5,0                                                                                                                                                                                                                                                            | 30,0  | 6,7   | 199,0 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>35,9 112,1 25,1 794,3<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000<br>(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                            |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>32,8 111,9 26,5 798,4<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000<br>(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                                                 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>34,9 129,7 42,2 1026,8<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000<br>(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                                 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>46,3 128,4 30,8 948,5<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000<br>(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                                                   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>30,4 105,7 23,3 740,5<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000<br>(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                        |       |       |       |

Sagatavoja: vispārējās aprūpes māsa Eleonora Juhno