

## Ēdienkarte nedēļai: 22.05.2023 - 28.05.2023

Valstspilsētas vidusskola /PI/ Strādnieku iela 56

Grupa: 3-6g .

Pirmdiena 22.05.2023				Otrdiena 23.05.2023				Trešdiena 24.05.2023				Ceturtdiena 25.05.2023				Piektdiena 26.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Biezputra asorti (prosas -auzu) 1-6 g [A07] (200g/133,2 kcal) Tēja 3-6 gadi (200g/14,3 kcal) Cepumi 1-6 gadi [A01] (15g/48,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 1-6 gadi [A01, A07] (200g/120,8 kcal) Augļu biezenis 1-6g (20g/15,7 kcal) Kumelišu tēja 3-6 gadi (200g/14,3 kcal) Cepumi 1-6 gadi [A01] (15g/48,3 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra ar pienu 1-6g [A01, A07] (200g/150,4 kcal) Kakao dzēriens 3-6 gadi [A01, A07] (200g/45,9 kcal) Sviestmaizes 1-6 g. [A01, A07] (44g/91,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-6 . [A07] (200g/132,6 kcal) Tēja ar medu bērniem no 3 gadiem 3-6g (200g/27,5 kcal) Apceptas baltmaizes 1-6g [A01, A07] (37g/70,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu biezputra ar pienu 1-6g [A01, A07] (200g/127,3 kcal) Karkade tēja 3-6 gadi (200g/14,3 kcal) Rausis 1-6 gadi [A01] (27g/51,9 kcal)			
6,0	33,4	5,1	195,8	6,2	34,7	4,8	199,1	9,4	37,4	11,4	287,8	6,8	37,4	6,1	230,5	6,2	33,1	4,8	193,5
<b>Pusdienas</b> Nūdeļu zupa ar frikadelēm bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/92,9 kcal) Cūkgaļas kotlete 3-6g [A01, A03] (80g/154,8 kcal) Biešu salāti ar olīveļļu un sīpoliem bērniem no 3 gadiem (60g/49,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 gadi [A07] (110g/116,5 kcal) Sulas dzēriens 3-6 g (150g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sojanka 3-6 [A01, A07] (200g/139,5 kcal) Cūkgaļas gulašs bērniem no3 gadiem ,70/20 [A01] (90g/154,8 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) Svaiga gurķa gabali ar olīveļļu un ķiplokiem bērniem 1-6 g. (63g/28,6 kcal) Vārīti grūbu putraimi 1-6 [A07] (110g/99,9 kcal) Mājas limonāde3-6 gadi (150g/62,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borsčs ar krējumu 3-6 gadi [A01, A07] (200g/89,0 kcal) Vistas kotlete Jahņija 3-6g [A01, A03] (75g/134,1 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) Lapu salāti ar redīsiem bērniem no 3 gadiem (75g/39,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 gadi [A07] (110g/116,5 kcal) Žavētu augļu dzēriens ar rozīnēm 3-6 gadi (150g/32,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa 3-6 gadi [A04, A07] (200g/77,8 kcal) Slikie kāpostu tīteņi ar gaļu krējumu 3-6 [A01, A07] (280g/184,6 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) Svaigi tomāti 1-6g (50g/7,7 kcal) Ābolu dzēriens ar rozīnēm 3-6 gadi (150g/33,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar krējumu un ar olām 3-6g [A03, A07] (200g/84,4 kcal) Gaļas befstroganovs 3-6g,75/20 [A01, A07] (95g/173,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem 3-6 g (30g/42,8 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) Rīsi ar sviestu3-6 gadi [A07] (110g/118,9 kcal) Konservētu ogu kompots bērniem no 3 gadiem (150g/46,7 kcal)			
32,9	57,0	16,1	500,4	29,7	51,6	23,6	532,5	23,7	55,4	16,1	458,5	23,7	42,7	10,0	350,9	28,8	56,8	19,5	512,9
<b>Launags</b> Olu salāti bērniem no 3 gadiem [A03] (120g/119,2 kcal) Rupjmaize ar sviestu 3-6 gadi [A01, A07] (29g/65,0 kcal) Kakao dzēriens 3-6 gadi [A01, A07] (200g/45,9 kcal) Apelsīns (70g/27,3 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar klīpām1-6 g [A01, A03, A07] (200g/126,6 kcal) Baltmaize ar medu 1-6 gadi [A01] (55g/105,1 kcal) Bumbieri 1-6 gdi (100g/54,3 kcal)				<b>Launags</b> Makaroni ar sviestu sieru 3-6 gadi [A01, A07] (200g/198,3 kcal) Piparmētru tēja 3-6 gadi (200g/14,3 kcal) Ābols 1-6g (70g/36,5 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena vareņiki 1-6g [A01, A03, A07] (90g/127,6 kcal) Krējums 1-6 g [A07] (10g/17,2 kcal) Cigoriņijs ar pienu 3-6 gadi [A01, A07] (200g/44,5 kcal) Banāns 1-6 gadi (70g/55,0 kcal)				<b>Launags</b> Svetku pīrāgs 1-6g. [A01, A03, A07] (60g/275,5 kcal) zeģīrs 1-6 [A01] (20g/55,9 kcal) Vīnogas 1-6 gadi (90g/59,7 kcal) Sula 3-6 gadi (150g/66,0 kcal)			
11,8	25,6	12,0	257,4	8,2	52,3	5,0	286,0	7,5	43,1	5,8	249,1	15,7	31,1	7,2	244,3	10,9	89,1	7,0	457,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,7 116,0 33,2 953,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,1 138,6 33,4 1017,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,6 135,9 33,3 995,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,2 111,2 23,3 825,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,9 179,0 31,3 1163,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: vispārējās aprūpes māsa Eleonora Juhno