

Ēdienkarte nedēļai: 29.05.2023 - 02.06.2023

Valstpilsētas vidusskola /PI/ 18.novembra iela 85
Grupa: 1-2

Pirmdiena 29.05.2023				Otrdiena 30.05.2023				Trešdiena 31.05.2023				Ceturtdiena 01.06.2023				Piektdiena 02.06.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Zirņu biezputra ar sviestu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (130g/138,3 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/27,2 kcal) Cepumi bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Griķu biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A07] (200g/163,5 kcal) Kakao dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/47,5 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)				Brokastis Piena zupa ar klīpām bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (200g/118,2 kcal) Sviestmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (23g/52,2 kcal)				Brokastis Makaroni ar sieru bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (120g/152,3 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/58,3 kcal) Rausis bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/19,3 kcal)				Brokastis Piecgraudu pārslu biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (200g/157,2 kcal) Tēja ar pienu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/45,8 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)			
9,6	34,7	3,5	197,7	7,8	38,6	6,7	243,9	5,9	22,6	6,3	170,4	10,0	32,7	6,9	229,9	8,6	34,0	7,6	235,9
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/70,2 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/107,7 kcal) Mājas desiņas bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/126,2 kcal) Svaigs gurķis bērniem līdz 3 gadiem (45g/5,1 kcal) Ķīselis bērniem līdz 3 gadiem [A01] (100g/31,3 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Zivju frikadeļu zupa bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A04, A07] (150g/67,2 kcal) Plovs bērniem līdz 3 gadiem [A07] (160g/215,8 kcal) Biešu salāti bērniem līdz 3 gadiem (40g/34,0 kcal) Kompots bērniem līdz 3 gadiem (100g/33,7 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/59,4 kcal) Gaļas - kartupeļu sacepums bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (160g/240,6 kcal) Redīsu salāti bērniem līdz 3 gadiem (50g/32,1 kcal) Augļu - ogu sulas dzēriens bez cukura bērniem līdz 3 gadiem (100g/22,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Vistas gaļas buljons ar grauzdiņiem bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/58,4 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/117,2 kcal) Vistas gaļas kotlete bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/141,5 kcal) Tomātu salāti bērniem līdz 3 gadiem (50g/32,1 kcal) Mājas limonāde 1-2 (150g/33,6 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/65,6 kcal) Makaroni bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (100g/114,5 kcal) Vārīti cīsiņi bērniem līdz 3 gadiem [A03, A09, A10] (60g/137,6 kcal) Burkānu salāti ar kukurūzu bērniem līdz 3 gadiem (50g/34,6 kcal) Dzērveņu komposts bērniem līdz 3 gadiem (100g/25,2 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)			
22,5	42,3	12,5	371,9	20,9	45,7	12,9	382,1	21,1	49,5	11,5	385,5	22,9	46,5	15,9	414,2	15,6	42,1	21,0	408,9
Launags Asorti biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A07] (200g/137,0 kcal) Piens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Āboli bērniem līdz 3 gadiem (100g/52,2 kcal)				Launags Dārzenu salāti ar olu bērniem līdz 3 gadiem [A03] (130g/94,1 kcal) Launaga rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Kumelišu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/24,6 kcal) Bumbieri bērniem 1-2 (100g/54,3 kcal)				Launags Viltotie varenīki bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (90g/174,8 kcal) Saldā mērce bērniem līdz 3 gadiem [A07] (5g/40,9 kcal) Piens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Banāni bērniem līdz 3 gadiem (90g/70,7 kcal)				Launags Kanēļmaizīte bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (45g/224,6 kcal) Piens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				Launags Sautēti kartupeļi bērniem līdz 3 gadiem (100g/99,7 kcal) Gurķi konservēti bērniem līdz 3 gadiem (30g/2,8 kcal) Kefīrs bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/75,0 kcal) Āboli bērniem līdz 3 gadiem (100g/52,2 kcal)			
7,7	36,4	8,3	249,8	5,0	39,0	4,1	204,4	21,0	45,1	11,1	347,0	10,9	57,6	7,9	339,3	7,5	32,4	7,9	229,7
Uzturvērtības kopā 39,8 113,4 24,3 819,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 33,7 123,3 23,7 830,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 48,0 117,2 28,9 902,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 43,8 136,8 30,7 983,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 31,7 108,5 36,5 874,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			